

交際舞術



大東洋行印局



交際跳舞術目次

卷頭語

第一章	開宗明義	一
第二章	基本之規律	五
第三章	音樂	二
第四章	狐步舞	三
第五章	華爾茲舞	五
第六章	法國式唐鈎舞	六
第七章	耶爾或耶爾白露絲舞	五〇
第八章	平面卻爾斯登舞	五九
第九章	黑底舞	充

交際跳舞術



第十章 特萊白拉舞……………七

第十一章 一步舞……………八三

第十二章 快步舞或快狐步舞……………八四

第十三章 派沙多不爾舞……………八五

第十四章 白露絲舞……………八六

第十五章 尾聲……………九一





卷頭語

人們是最富於情感的；

受了一切外界的誘惑，發爲喜，怒，哀，樂，這是心靈，和性情的表現呵！

因着世界文明的進化，人們的生活，由簡單而漸臻繁複；

但是，外觀確然進化，內幕或許是退步吧！

呀！人們身受社會的支配，環境的壓迫，到處覺得人生底煩悶；

咳！人生底煩悶！

人們爲生活而奮鬥，說來多麼冠冕呵！其實，恐怕是被生活所征服吧！

然而人們可不應太懦弱呢！

快快鼓着勇氣，求一種精神上的安慰罷！



交際舞術



人生底煩悶，生活問題，恐怕是其中主因之一罷！

不過，這是物質上的痛苦，如果能得到精神上的安慰，那麼，可以稍舒物質上的痛苦咧！

人們呵，工作久了，息息罷；

莫非又感覺着人生底煩悶嗎？這樣，徒然抱悲態度，無濟於事，還是求精神上的安慰吧！

聽呵，琴韻和絃管之聲，迭相唱和，引起人不少的興趣，好，那沉寂冷酷的空氣，也不敢來侵犯我了；

至此，精神方面，纔得着一點兒安慰了。



交際跳舞術



交際跳舞術

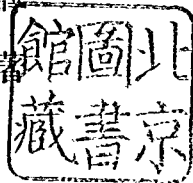
第一章。開宗明義

富麗堂皇的舞場中，對於佈置，陳設，是如何的精潔幽雅呵！不必一定要有審美觀念者，纔知道這舞場上，乃是深合美術意味的；就是平常人見了，也要覺得它確實是美輪美奐的所在，很能使人起一種興奮感想咧！

再搭配上鮮豔奪目的燈光，悠揚悅耳底樂聲，和體態輕盈，丰姿婀娜底舞伴，怎不使人陶醉呢？我們先一設想雙雙對對的舞侶，婆娑借舞，恍如蛟蜨雙飛，翻翻若仙；那麼我苟能也挾着舞

黃志誠
林默厂

譯
著



交際跳舞術



伴，那時候溫馨在抱，口脂微度，吹氣如蘭，旖旎風光，又是如何的情景？惟其這樣，所以跳舞潮流，便澎湃一時；而上海地方，就平添了無數的舞場，滬濱人士歡迎跳舞的熱烈，亦殊可驚呢！

因為跳舞底能刺激人們的精神，鼓動他發強大的興奮，和熱誠的感覺，所以一般人們，凡是踏進了舞場以後，早把旁的事情丟開了，諸如憂愁，煩惱，一律置之度外，而一切外界的引誘，也無論如何，不能再侵入他的神經了。他的心神意念，可謂完全貫注在跳舞一方面哩。在舞場之內的人們，他們的態度，是從容而安詳；他的精神，是飽滿而愉快；他唯一的思想，只是要求着與舞伴同舞。如其能達到他的目的，滿足他的慾望，便別無所希冀了。

快樂之神，最善於趨炎附勢，他看見舞場中充滿着一團喜氣

交際跳舞術



，融融洩洩，他也就專一光臨其間，使人們格外感覺萬分歡欣，興趣無窮；但見華鎧影裏，羣作天魔之舞，外和着音樂和鳴；琴聲悠揚；於是，人們盡行陶醉了，差不多連快樂之神，也沉沉欲醉；真有此間樂，不復思蜀之概呢！

跳舞，其實也屬我國國粹的一種，此却並非僞言，古籍記載，班班可攷，固弗容我來嘵嘵置辨，或抄些書經上有的，轉錄下來證明呵。所以有人以為傳自歐美，誠乃大誤，那纔差以毫釐，謬以千里咧。不過我國上古的跳舞，帶着些貴族色彩，遇到國家大典，和盛大慶會，便得舉行跳舞，以表示祝賀的意思。這是事實告訴我們如此，無須諱言的呵！

歐洲的跳舞，導源於古時希臘羅馬；流傳至現在，遂普遍盛行於近世各國；其中以西班牙，及俄羅斯兩國，屢將跳舞的方法，或加以改變，或加以發明，但仍參證舊則，不失本意。

交際舞跳法



跳舞的種類雖夥，但大致可分爲二種，就是臺舞與交際舞；臺舞是優伶在劇場上表演之舞，不是常人所擅長的；交際舞又有新舊二派的分別，現在所講的，乃是新式的交際舞。

這本書譯述的時候，並未將卡氏（Santos Casari）原著直譯和意譯，是將卡氏所述關於交際舞的種種方式，規則，演譯出來，務求其適合於現代交際舞的實用，能切合事實，不尙空談；並間或參以己意，引證增刪，衍成此書，但與卡氏原書主旨，仍不稍違背的呢。

交際舞之在今日，跟着潮流的趨向，其各種姿勢，已與從前迥不相同了；殊異的地方，當於以後各章中詳述；但其唯一的改進，是現代舞的動作，着重在全足，而非專持足趾罷了；又須注意到肩胛不可聳動，脚步要按照音樂，轉灣應該穩練纔是。

現代舞的脚步。基於行路的方式，像昔日酣暢的 *Gavotte* 舞



，和旋轉的 *Tandems* 舞，動作全在足趾上，因此舞後得到的愉快，反不償因舞而所失的氣力，這箇的確是不能取法的。

跳舞完全爲一種藝術化，於人們的性靈，身體，都有很大的裨益；到舞場中去的時候，須抱定我是來跳舞的宗旨，那麼音樂的美妙可聽，舞態之典雅悅目，時時可以享受哩；不過青年的男女，因而墮落，至於戕害其身心，却也很多；然此殊不足爲跳舞病。他們的墮落，安知不是咎由自取，我們只須自己留意就得啦！

最初發明跳舞的時候，亦頗招人反對，以爲在大庭廣衆之間，一男一女，互相擁抱，舉動未免太野蠻了；但至現在，則竟成爲社會交際上的一種禮節了。

第一章 基本之規律

這箇基本的規律，是跳舞家的第一步進行程序；要學跳舞，



不能不經過這基本之規律的訓練；此種規律，學的人應當牢牢记憶着，玩索着，練習不輟纔好。

姿勢

姿勢在跳舞學中，占第一頁的位置，蓋因雖有完美之舞術，正確之步法，而一缺乏優美的姿勢，那麼有如白璧生瑕，一隅之玷，可以損失全體之美；現先拿基本規律，貢獻給讀者罷。

舞時動作須均衡，身軀求其穩練，態度出之自然，切勿矯揉造作；處處小心你的轉灣，最宜明瞭的，就是一切動作，與上半身不涉，全在臀部之下；每見少數舞者，舞時輒有跟着音樂，頭部及肩胛，亦隨之搖動或上下其手臂的惡習，這種醜態，亟應革除。

在初學的人，宜乎矜持上半身的姿勢，基礎鞏固，那麼以後的變化，就容易了。

交際跳舞術



要更易方向，和轉灣，男子得先給暗示與舞侶，因女子乃是處於被動地位者；假使向右轉，你的身體可向右傾，再用左肩向前稍稍推動，則舞侶即已知道你所欲轉之方向，而掉易其步法，這樣，二人的動作合一，若合符節，可萬無一失咧。

擁抱不可過緊，也不能距離太寬，位置宜明晰正確，每一舞自始至終，不得移動絲毫，亦不能搖盪不定。

(圖一)



(圖二)





(圖三)



，搭在男子右肩，但不能環抱頸項；右手伸出給男子左手握住；確實的態度，參閱「第一」「第二」「第三」各圖。

脚步

舞時不可專用足趾，足跟也要着地拖曳；兩足間的距離，不得過開，須時時並齊；開步要穩，退步要大；雙方舉動的時候，其脚不可過於相對，應得稍偏斜些；膝部勿太屈曲，像坐下的狀

選擇舞伴，二人的短長要

合度，過長過短，都不大方便；男子的右手，挽托女腰，置諸腰部以上，手指平按，勿趨向下端；左手伸出握女子右手，不可過直，微屈成一半方角度；身軀稍斜立直；女子左手

交際跳舞術



態，也不能挺硬筆直，與一根木棒相似；總之，務使其柔軟，自

(圖四)



(圖五)



然爲度；左右足動作的姿勢，可以參閱「第四」與「第五」兩張圖。
但是，所謂自然，並非完全像平日行路的自然狀態；因爲行路時，乃是足跟先足趾而着地，與跳舞上的步法，適成爲一箇反比例。

轉灣起來，如果是左足向前，當向左轉；右足向前，便向右



(六圖)



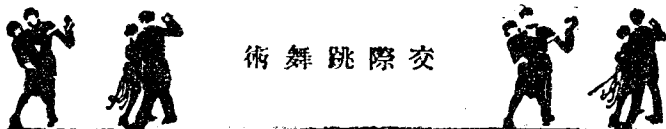
轉；這是固定的例律，也是一種自然的動作。

當兩足互相移動，掉易方向動作的時候，同時亦須換易全身分量的重心，運輸到所欲掉換的新方向的足部；而在轉灣的時候

，尤其要重要注意；因旋轉之時，對於全身重量，關係於舞時的姿勢很大；假使重心不平均，兩足就最易傾側，那麼原動力亦不克自主使其轉動了；此點舞者應加注

意，並須謹記在心；再請參閱「第六」圖；此圖為表明一右轉灣之方式，當右足上前時，重量加之於右足，左足稍為提起一點，至主動力尤全在右足，這樣，轉動時便輕而易舉了。

又有所謂滑步，Chassée 聯步，Tink Step 這都是舞時參入的一種



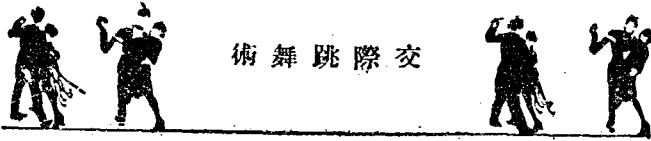
變化程式，後面再詳述吧。

以上各種基本規律，非暫時的，是含有永久性質的；希望學習者宜銘諸腦際，萬勿忽略過去，然後將各式舞蹈中的法則和插圖，引證，推闡，玩索，細細地練習起來，不違背他最低限度的原素，便不難升堂入室咧。

第三章 音樂

音樂，是跳舞的先鋒引導者，凡動作的快慢，和脚步的變化，完全跟着他轉移；一舞有一舞之調門，完全不相類同；且音樂為一種專門學識，但在跳舞中，也不必具有高深的研究，只須明瞭他的節奏合拍，舞時不致爾自為爾，我自為我，而有各為一式的弊病就得啦；現在姑將其中用於跳舞者，各種專門音辭，與其用途，分述如下。

時間 Time



一曲音樂中，分別爲若干之準格，Ball每準格有一定數的拍子；如四分之三的時間，爲三拍一準格，適用於華爾茲舞；Waltz四分之四的時間，爲四拍一準格，用之狐步舞中；Fox-trot四分之二的時間，爲二拍一準格，用於一步舞；One-Step 所以舞時步法的快慢，應該注意隨音樂的時間而定。

節奏 Tempo

節奏，所以表明音樂演奏的快慢，慢舞則節奏亦慢，快樂舞則節奏亦快；關於此點，舞侶也不能大意呵！

音律 Rhythm

音律爲音樂的時間，和重聲處配合的地方；每一箇準格，就有一箇重聲，你在舞的時候，試用汝耳靜聽之，當可知音律之爲音律了，且同時亦能正確你的步法了。

不過拍子的緩急，臨時可以變通，不得過於拘泥；像狐步舞



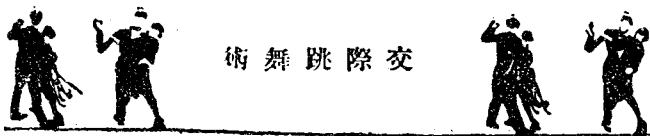
的拍子，既迅速而其聲粗魯；白露絲舞，快慢極適中，大概一步一擊鼓；華爾茲舞最慢，聲音亦低抑悠雅；最難的要算唐鈞舞了，音樂家對於他種跳舞，奏樂起來，都能很美善；獨於唐鈞舞，却往往就不克勝任哩，這或者便屬唐鈞舞不得時見於舞場中的一因吧。

第四章 狐步舞 Fox-trot

美利堅人創造的狐步舞，為跳舞學中的第一步課程，一大半舞者，差不多都能此舞；因其步法非常簡易，所以極受各級人士的歡迎；到現在此舞幾乎普遍於全世界各國；而在舞場中，亦以見此舞為最多數呢。

此舞音樂時間為四分之一四，節奏每分鐘為四十六與四十八準格；但有時亦常稍有變化，此在舞者隨機應變，未可一定拘泥成例。

交際跳舞術



狐步舞的基本舞法有三，開列如下：——

- (一) 右手開轉灣。Right Hand Open Turn
- (二) 左手轉灣。Left Hand Turn
- (三) 羽步。Feather Step

此三種步法熟諳以後，始能再作其他的變化方式。

更有下列的要點，亟須注意：——

(一) 轉灣，乃謂轉成一箇完全的弧線形，如向南時轉灣，則轉後須仍回至原位。

(二) 轉一灣，動六步，不得過多，不可過少，否則，就有紊亂，浮滑，不美觀，諸類弊病。

(三) 當轉灣的時候，須時時注意你的前進陣線，假使欲作前進連續之轉灣，那麼此六步，無論在前，在旁，在後，不但祇司轉灣，同時亦須前進，以六旋轉步，代以六前進

交際舞術



(七 圖)



步。

(四) 其所以為開轉灣者，因為脚步須得連續走動，不可旋作旋止；但在第六步之左手合轉灣，Left Hand Closed Turn 却不在此例。

(五) 動步時右足先發，則右轉灣，左足先動，則左轉灣。

(六) 試將第一與第四兩點，為一度的練習。

右手開轉灣 Right

Hand Open Turn

動步時先將地點站準，雙足並齊——

(一) 身體稍向右傾，右足伸出，足趾旋



術舞跳際交



向外，加全身重量中心於右足；參閱「第七」圖。

(八 圖)



(二) 左足向右走一短步，加全身重量於左足，迴旋二足，成一半轉灣，但其重量，仍在左足上；參閱「第八圖」。

(三) 右足伸直退後，加重量於右足；參閱「第九」圖。

(四) 繼續向右轉，用左足朝後跨一短步，加重量於是足，左足



(九 圖)

交際跳舞術



(一十圖)



(十圖)



足，則此轉灣，已將逐漸完成了；參觀「第十一」圖。

趾旋向內；參觀「第十」圖。

(五) 再向右稍轉，用右足走一小步，向前圓過，右足跟置於左足跟旁，仍加重量於右

(六) 再以左足立

直，足跟迴旋向前，於是，這箇轉灣的動作，遂告完畢，然後動步前進，參觀「第十二」圖



(二十圖)



步；其餘可以類推了。

左手合轉灣

Left Hand Closed Turn

這箇灣與右手開轉灣，實互相彷彿；不過男子在第五第六步時，應將雙足並齊；女子將左足，交叉於右足前；動步亦須雙脚並齊。

(一) 身軀稍向左傾，左足望前伸出，加重量到左足上，左足脚跟，旋向外方；參閱「第十三」圖。

女子之步法，和男子的却完全成一反比例；第一第二第三的脚步，與男子的第四第五第六一式一樣；女子的第一第二第三的脚

交際舞術



(圖十四)

(三十圖)



(圖十五)



(二) 右足向左走一短步，加重量於右足；同時將足迴旋成爲一箇半灣形，但是重量依然在於右足；參閱「第十四」圖。

交際跳舞術



(六十圖)



(三) 將左足伸直向後退，加重量於是足；參閱「第十

五」圖。

(四) 繼續向左轉，用右足朝後跨一短步，加重量於是足，右足趾向內旋；參閱「第十六」圖。

(五) 向左稍多轉，用左足走一小步，向前面圓過來，加重量於此足；參閱「第十七」圖。

(六) 右足向左並齊



(七十圖)



(八十圖)



的時候，男子以右足並向左足，女子將左足，交叉於右足的前面，加重量於伊的左足，以備右足朝後退。

羽步 Feather Step

動步先雙足並齊；動作的時候，將足向舞侶右邊走動。

(一) 右足朝前走一實步，同時加重量於右足，隨將左足稍稍提起一些；這種步法，與更易方向時相同；參閱「第十九」圖。

，加重量於右腳；如此，這箇轉灣完結了；然後再做其他的動作；參閱「第十八」圖。

女子的步法，亦和男子

的成一反比例；但在第六步

術舞跳際交



(圖十九)



(二) 左足向左邊

，傍舞侶而走一短步，

仍加重量於此足；參閱

「第二十一」圖。

(三) 右足再向左

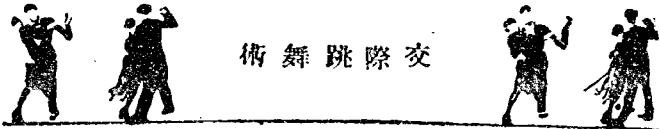
邊，傍舞侶走一短步，

(圖二十)



(一十二圖)

交際跳舞術



圖。
加重量於是足，那末這步法又已完成了；參閱「第二十一」

由此可以再用左足，對着舞侶，上前繼續走動，不妨隨意引
用了。

女子只可跟了男子，效亦步亦趨的動作就得咧。

狐步舞中之變化 Fox-trot Variations

退後浪步 Backwards Wave

此係男子的一種退步，非常簡易，多少不一定；而在用動步
時，可以先用三步，「如上述一整轉灣的六步，「轉一半灣，「
上半部——再舞浪步；最後亦是三步，再轉一半灣，——下半
部——

其動作的程序列下：——

發動時先將足部並齊，用三步，一，二，三，向右轉，就是



第一箇半轉灣；由此用左足，（在前面之足）左步，右步，左步，向後退三步，再以右步，左步，右步，亦退三步，退既畢，則左足必在前面，再用是足完成下半段之轉灣，（如狐步舞中之轉灣）

尤須注意的，爲第一段第二段之退步，不是繼續的直退，乃一灣灣曲曲的形狀，像左邊三步，右邊三步，再左三步，右三步，所以就名爲浪步哩。

反轉 Reverse Spin

反轉，爲什麼要稱爲反轉呢？因爲在左轉灣的時候，每次以作四，或六之連續灣爲度；但其步法，亦無奇特的地方；如先用四步，轉成一灣，再將同式的動作，作數次的重複行之而已；不過步法稍快，每步一箇拍子；女子步法，和男子步法完全相反罷了。



中度轉 Intermediate Turn

這箇中度轉，是先轉左灣，後轉右灣。

先用五步轉一左灣，於第六步時，加重量於左足，並在第六步上稍爲停頓，再拿右足上前，轉成右灣。

在左轉灣的第五步，將易爲右轉灣之時，則第六步須由舞侶之旁動作，所以要暫作停頓；當右足上前後，即可舞他種步法了。

第五章 華爾茲舞 Waltz

華爾茲舞，有新舊二式，那不同的地方，舞時舊式用足趾，新式以平足；舊式很乏力，新式比較輕易；現在所講的，乃係新式的，亦爲近來舞場中，最受人歡迎的一種舞蹈。

舊式的動作，乃一接連迴旋式，舞時常令人目眩神昏，並且易相衝撞；新式雖仍胎息於舊法，但確已改進不少，比較輕易舉



動得多了。

音樂時間爲四分之三，每分鐘的節奏，爲四十一與四十四準格，音律爲一步一拍，重音在每三步之前；其中轉灣，也不是大轉灣，Open Turns 乃是一箇滑步灣 Chasse Turns

重要步法如下：——

(一) 右手或自然的轉灣。Right Hand or Natural Turn

(二) 左手或反轉灣。Left Hand or Reverse Turn

(三) 聯步，Link Step 這箇聯步，能夠助人換易他種步法。

華爾慈舞的步法，是根據舊波斯登舞 Boston 的原則，另外尙有很悅目的變化，變易時須稍作停頓。

右手自然轉灣 Right Hand Natural Turn

此灣用六步轉成，動步前足部並齊。

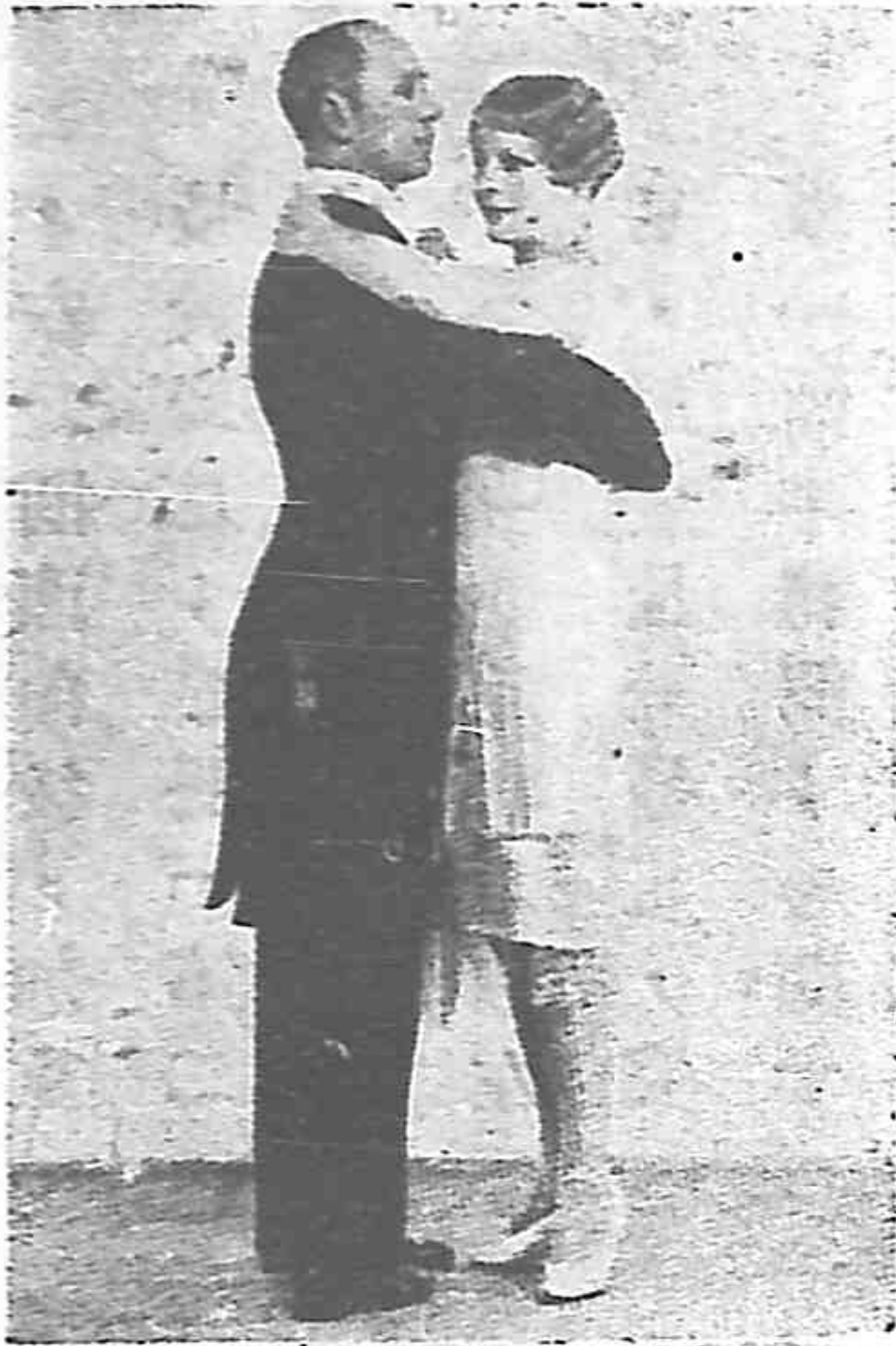
交際舞術



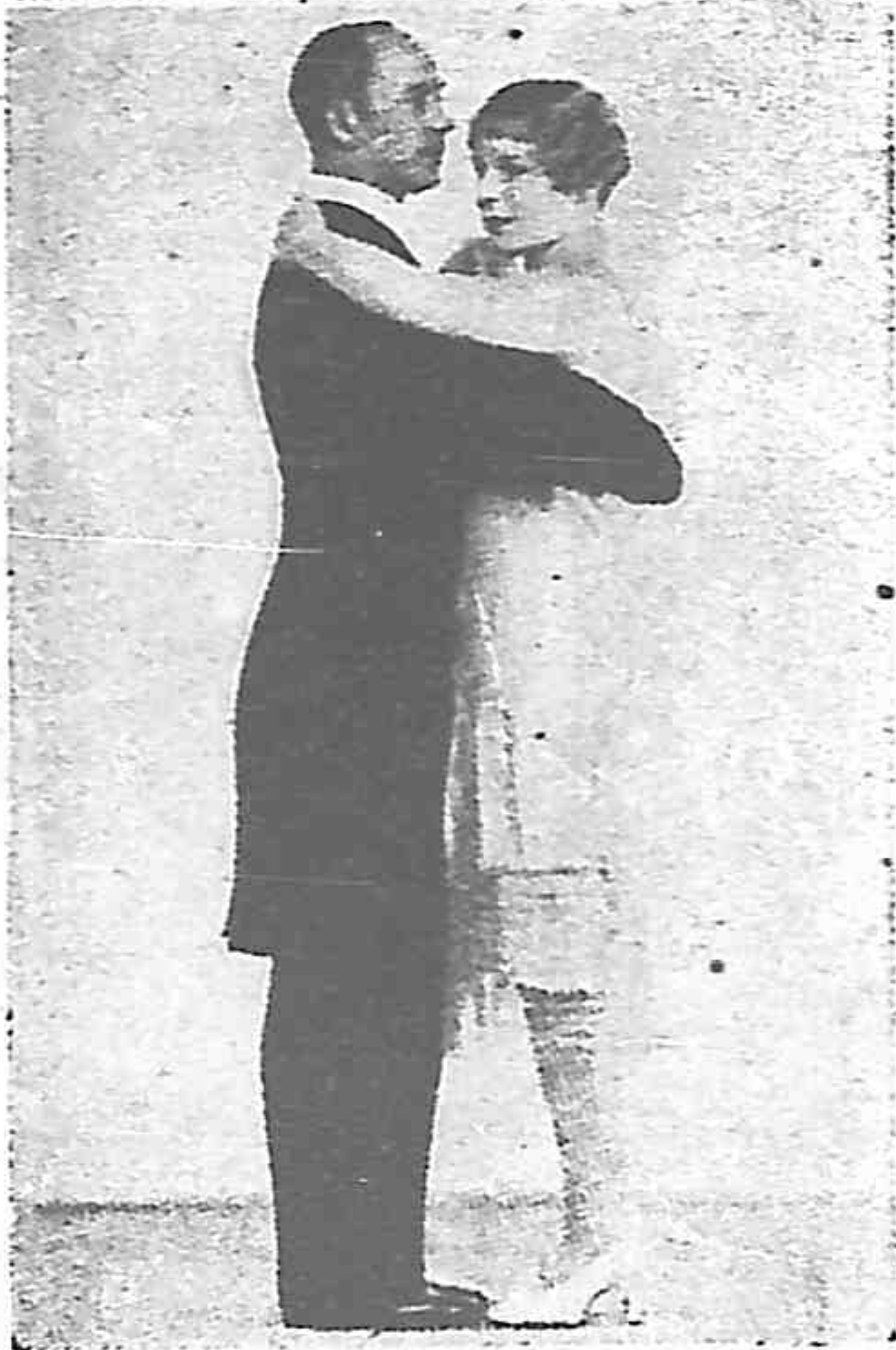
(二十二圖)



(圖二十三)



(圖二十四)



(一) 右足向前跨一實步，同時身軀稍為向右邊傾側，加重量於右足，右足趾向外旋；參閱「第二十二」圖。

(二) 繼續向右轉

交際跳舞術



，左足圓而向後，加重
量於此足；參閱「第二
十三」圖。

(三) 並右足於左
足，加重量於是足，完
成一箇半轉灣；參閱「
第二十四」圖。

(四) 繼續向右轉
，左足向後退一實步，
加重量於此足，左足趾
旋向內；參閱「第二十
五」圖。

(五) 繼續向右轉



(六十二圖)



(五十二圖)

術舞跳際交



(七十二圖)



重量於左足，以備右足動步；參閱「第二十七」圖。
女子步法，則與男子完全相反。

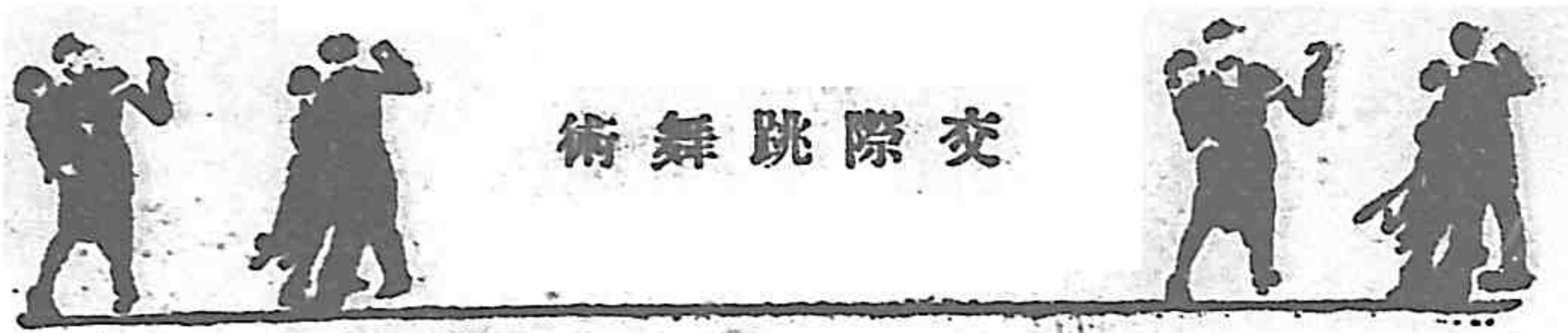
左手或反轉灣 Left Hand or Reverse Turn

此灣亦動作六步，和右手轉灣相似；只不過男子在第三步，將左足交叉於右足前；而女子在第六步時，將左足交叉於右足前；動作時足亦須並齊。

(一) 向左轉，以左足走一實步，加重量於是足，左足

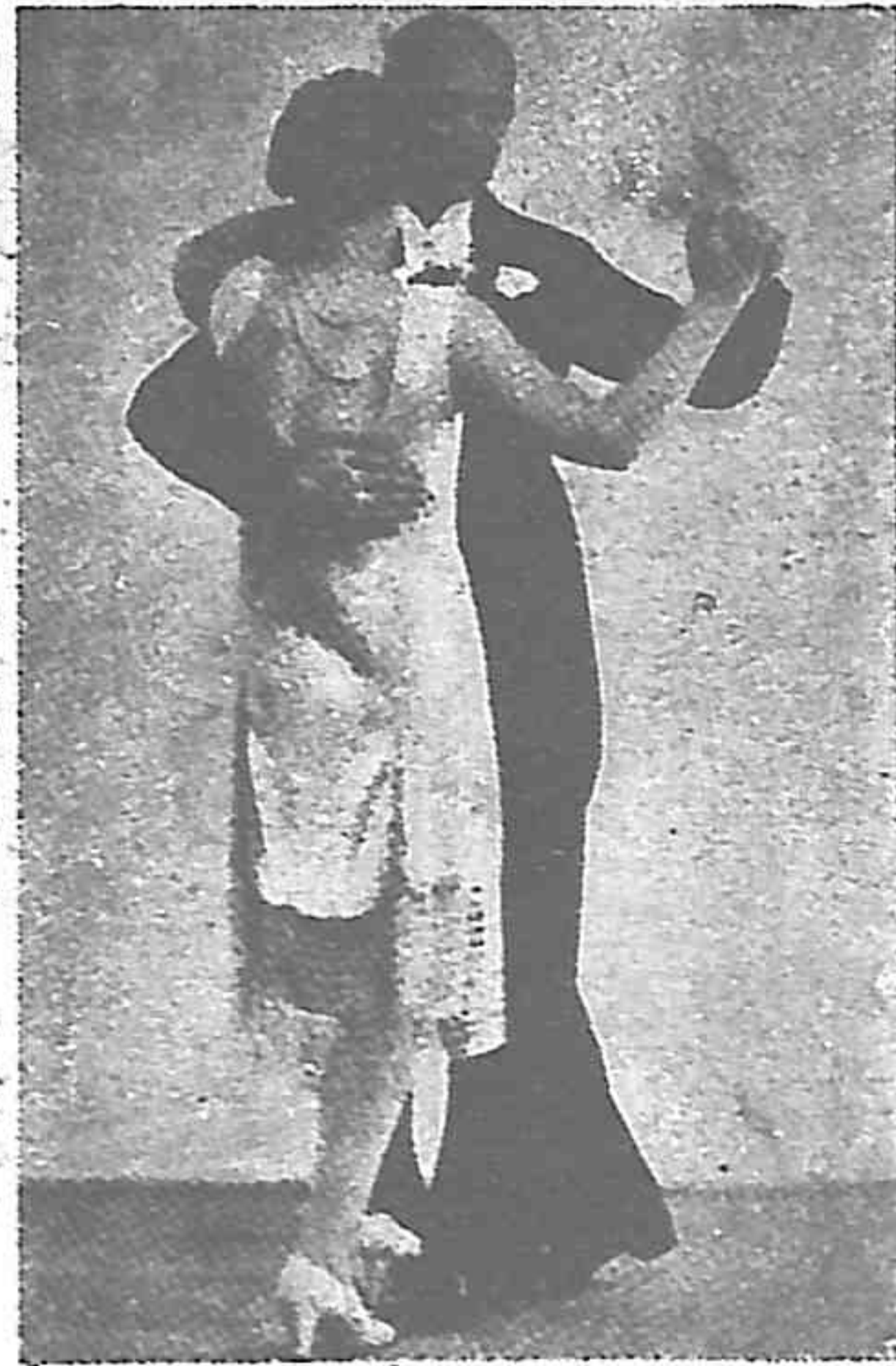
，以右足走一短步，圓而前進，加重量於是足；參閱「第二十六」圖。

(六) 並左足於右足，完成此灣，再運輸



交際舞術

(八十二圖)



弧線爲度；參閱「第二十九」圖。

(三) 左足朝後退

一短步，兩足互相交叉

，左足在前，右足在後

，加重量於左足；參閱

「第三十」圖。

(四) 向左稍多轉



(九十二圖)

趾向外旋；參閱「第二十八」圖。

(二) 右足向前走

一短步，身軀傾側左邊

，加重量於右足，迴旋

二足，至轉成一箇半圓



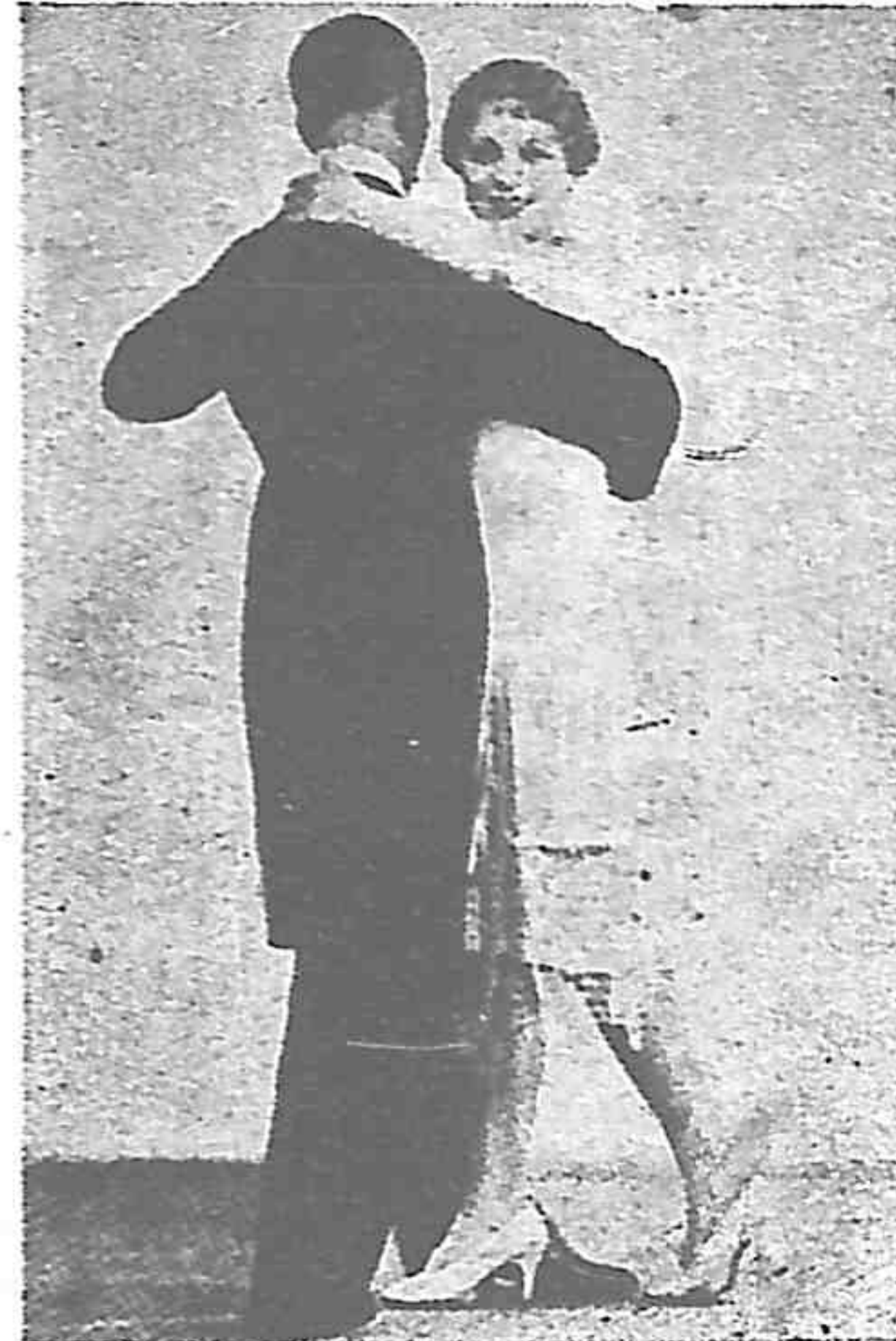
術舞跳際交



(二十三圖)



(圖三十)



(圖三十一)

，右足向後退一實步，
 加重量於是足，足趾向
 內旋；參閱「第三十一
 圖」。
 (五) 繼續向左轉
 ，左足圓而向前，加重



(三十三圖)



十三圖。

女子步法，亦係完全和男子相反。

聯步 Link Step

這箇聯步，用於換易此式轉灣，而變為其他轉灣的時候；二足皆可任意先動；左右兩足的動步，應視轉灣而後定之；當完成右轉灣時，而欲易為左轉灣——

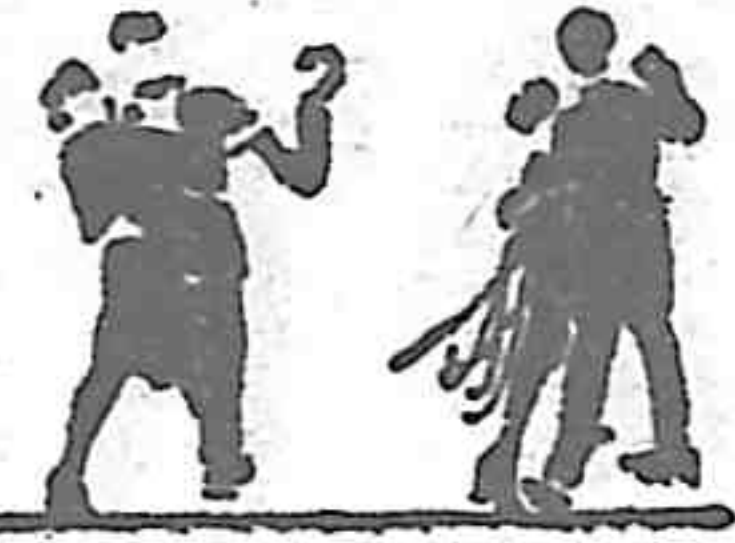
(一) 右足朝前伸直走一實步，同時加重量於右足；參

量於此足；參閱「第三十二圖」。

(六) 並右足於左足，加重量於右足，將足並齊，以備左足再動步或轉灣；參閱「第三



交際舞術



(圖三十五)

(圖三十三)



(圖三十六)

閱「第三十四」圖。

(二) 左足朝前走

一短步，同時加重量於

左足；參閱「第三十五

」圖。

(三) 再用右足向



前走一短步，加重量於是足，參閱「第三十六」圖。如此，如左足在前，則轉左灣；若已轉定此灣，而須易轉右灣，則可以用此同式之三步法；但此次須先動左足，即左步，右步，左步，當右足上前時，又可轉成右灣。

還有應當謹記的，當舞華爾茲舞時，每一首拍為一重音，舞者應得每一首拍，走一實步。

華爾茲舞中的變化 *Waltz Variations*

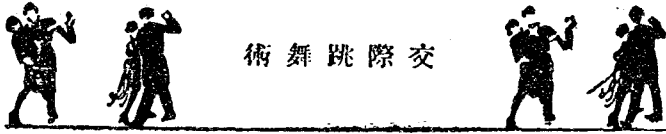
旁式的踟躕 *Outside Hesitation*

這箇步法的所以稱為「旁式的踟躕」，因為轉成一箇半灣時，——上半部——須將你的舞侶，暫置於你的旁邊，而停頓片刻的動作；半轉灣用二拍，還有一拍，即就在停頓時過去了。

動步時，須將足並齊：——

(一) 右足走一實步，朝左邊傾側些，加重量於此足，

交際跳舞術



左足趾向外旋；數一。

(二) 繼續向左轉，右足向後退，同時左足並於右足，數二；但不能加重量於左足，而仍由右足支持這箇重量。

(三) 停頓，數三。

由此——

(一) 左足向後退一實步，向右邊傾側些，同時重量亦加注於是足，左足向內旋；數一。

(二) 右足圓而前進，重量加諸此足；數二。

(三) 並左足於右足，以完成此足步法；同時加重量在左足上，以備右足的動步，和右轉灣。

這箇步法，可以由你舞去，但須記着，動步要用左足。

互易之後退 Backwards Change

「互易之後退」的步法，可以幫助你從右轉灣，而易爲左轉



灣；動步却不論左右二足，都可以的，但起步時候，須先得並齊足部哩。

先動三步，轉一左手的半灣，——上半部——再朝後退三步，先右足，後左，再右；當左足在後時，再轉下半部之右轉灣，再以右足繼續向右走動，這是第一步的動作；今請再述第二步的動作——

轉一箇右手的半轉灣，——上半部，仍動三步，——於是退三步，先左足，後右，再左，當右足退後時，再轉下半部的左手轉灣，而用左足向左邊走。

女子的步法，就和男子完全相反。

一步之聯步「踟躕式」One Step Link (Hesitation)

這簡易的步法，能使得你只用一步，便可變換右轉灣為左轉灣；例如：如若完成右轉灣後，又要左轉灣，那麼用此步法最是



便捷咧。

(一) 右足向前伸直，走一實步，加重量於此足；數一

(二) 並左足於右足；數二；但不加重量於左足。

(三) 足部仍保留着原位；數三。

由此：用左足轉一平常的左轉灣；再——

(一) 左足向前伸直，走一實步，加重量於此足；數一

(二) 並右足於左足；數二；重量須仍由左足支持。

(三) 足部保留原有的位置；數三。

由此復用右足，轉一箇平常的右轉灣。

上面的幾種步法，雖然已分述各節之中，但非分別引用，須

混合起來再舞。



第六章

法國式唐鈞舞

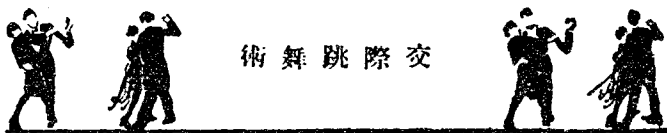
French Tango

唐鈞舞發生的歷史，非常的奇妙；名爲法國式的唐鈞舞，却並非誕生在法國；其實是創行於阿根廷國；Argentine 後來流傳到西班牙，和南阿美利加洲，竟成功一種極時行的跳舞；當傳播法國時，法人頗喜歡這種舞法，因此就定作該國的國舞；直到現在，依然還保存這法國唐鈞舞的名稱哩。

當初只有少數的人，喜歡這箇唐鈞舞，這是因爲他的步法太煩複，音樂又不容易和合節奏的緣故；多數的音樂家，頗能精嫻的奏其他各式跳舞的音樂，而對於此舞，每反而不大熟諳；并且，此舞音樂的曲譜很少，沒有像別種跳舞的多。

唐鈞舞步法的繁多，大約有到百餘種；就是你學會了幾種，也極難遇到對手的舞侶；而在教授此舞的人，亦各人自成一式，總是不能一致的哩。

交際跳舞術



音樂時間，爲四分之二，每分鐘的節奏，是三十三與三十六準格；苟研究其基本步法，却也並不十分難習，不過以後變化太多，所以就覺得難咧。

其中有三箇重要特點，和四種基本步法，我們必先練熟了這些纔好——

(一) 動作用平足，不得單用足趾，但是可以間或用足跟以助支持重量。

(二) 輪流着運輸重量於兩隻足上，必須要柔和，切忌亂跳距躍。

(三) 爲求得到動作柔和的緣故，所以要常常將膝部，稍爲灣曲一些。

四種基本步法如下——

(1) 走動步 Waltz

交際跳舞術

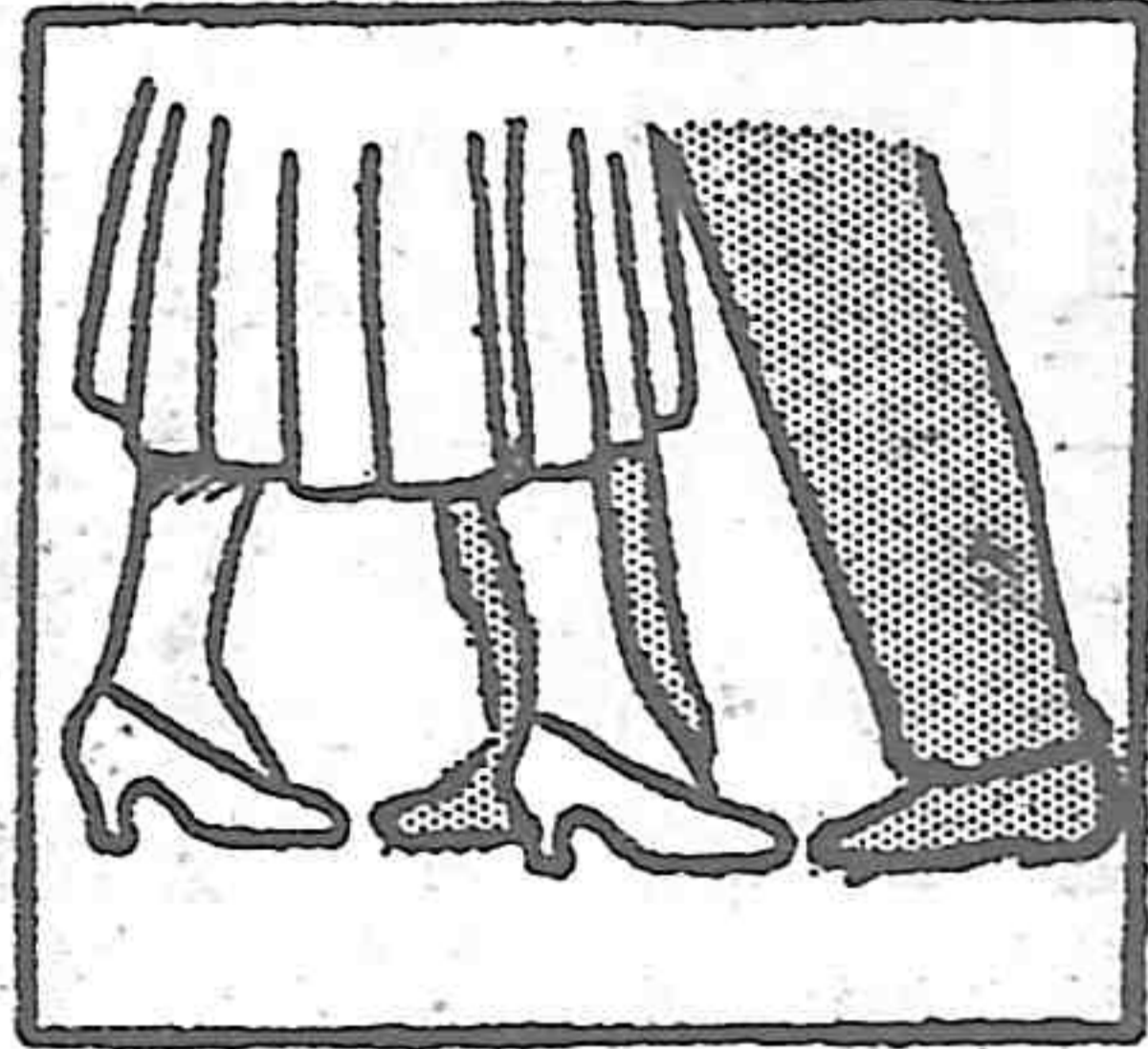


(十四圖)

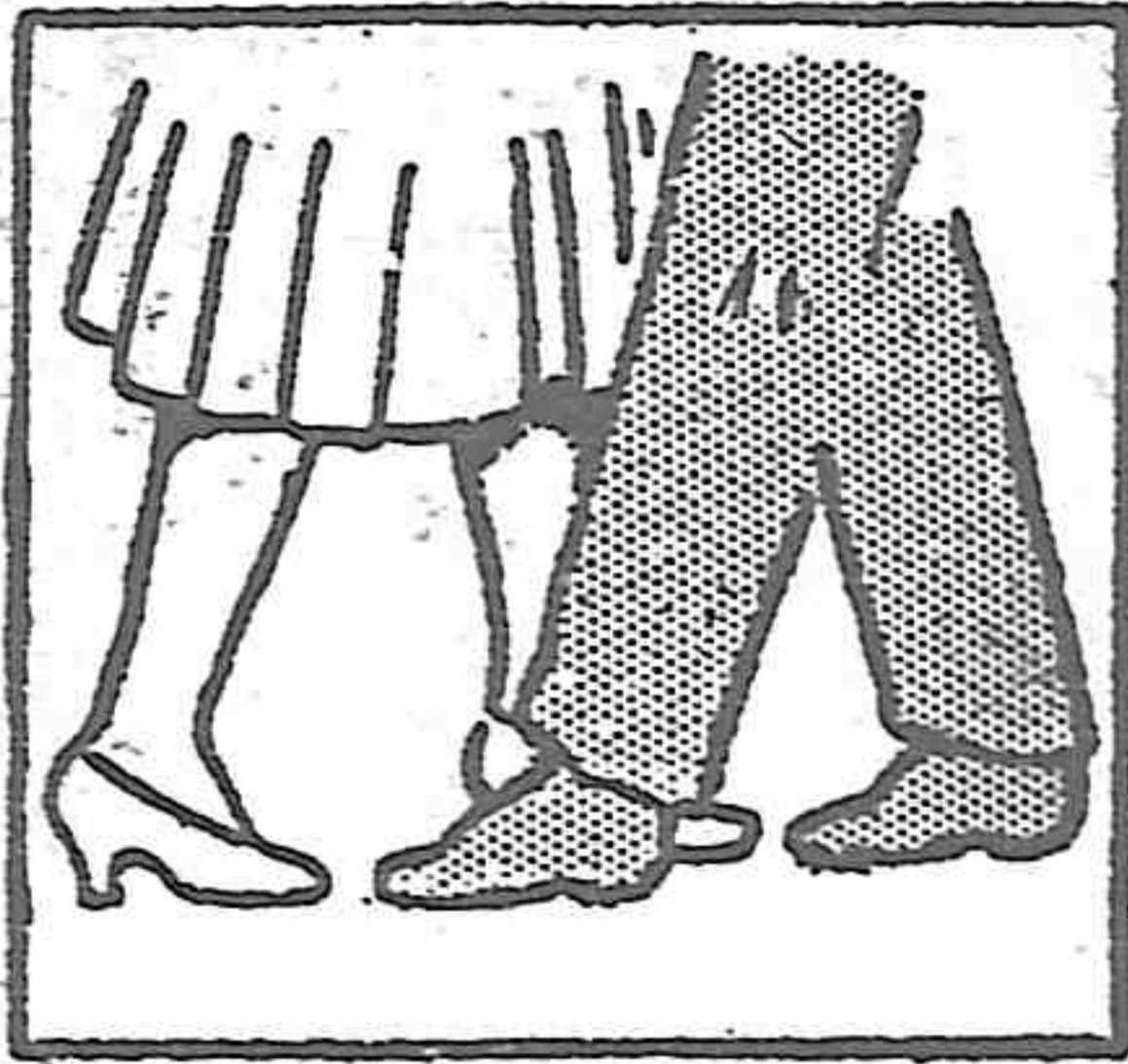
(七十三圖)



(二) 向左半轉灣 Half Turn, done to the Left



(八十三圖)



(九十三圖)



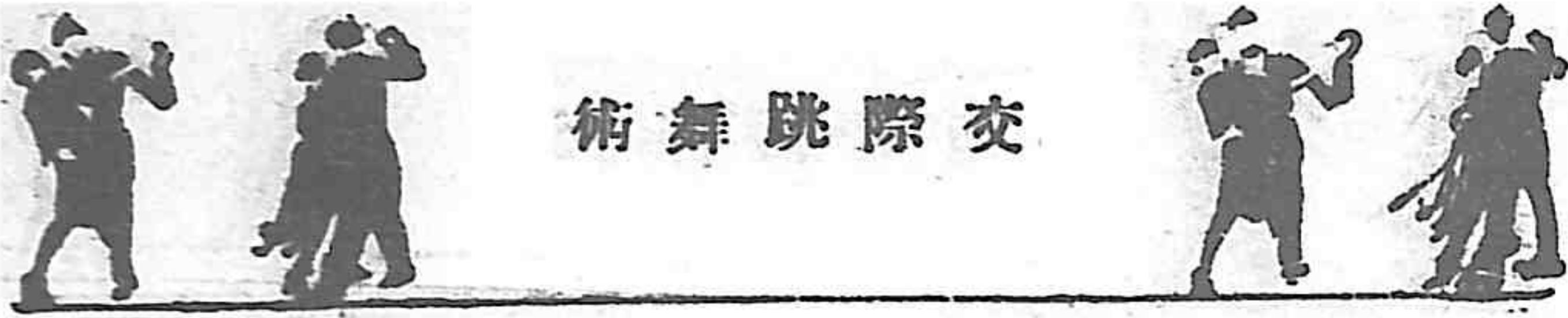
走動步 Walk

(三) 散步 Promenade

(四) 聯步 Link Step

此步完全用平足動作，
膝部略作下屈，為適宜之跨
大步，輪流運輸重量於兩足

術舞跳際交



(一十四圖)



向左半轉灣 Half Turn to the Left

此灣在走動的時候，要
先用左足先動。

(一) 左足向前走
動，同時向左邊傾側，
加重量於左足，足趾略
向外旋；參閱「第四十



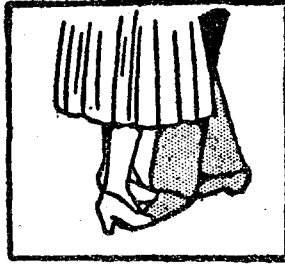
(二十四圖)

上；每一步二拍，並須常數
着，一，二，三，四，二足
可以任意先動；參閱第「三
十七，「三十八，「三
十九，「四十，「四十
一，「四十二，各圖，

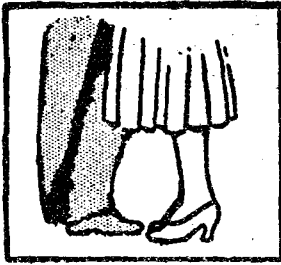
交際舞術



(圖四十三)



(圖四十五)



「三」圖。

(二) 右足向前走一小步，身軀仍向左傾轉，同時迴旋二足，重量則加於右足，至轉成一箇半灣為度。

(三) 左足退後，

交叉於右足之右邊，而左足須在右足的前面，重量在於左足；參閱第「四十四」圖，第「四十五」圖。

(四) 停頓。

(圖四十四)



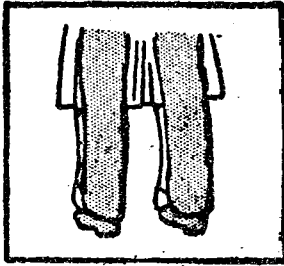
(圖四十六)



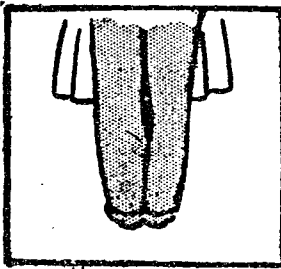
交際跳舞術



(七十四圖)



(八十四圖)



由此：——

(一) 右足退後，向左稍稍多轉，加重量於右足，足趾向內旋；參閱第一「四十六」圖。

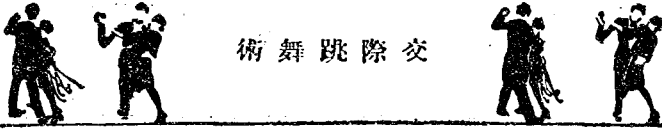
(二) 左足向旁邊橫行，加重量於左足；參閱第一「四十七」圖。

(三) 並右足於左足，加重量於右足；參閱第一「四十八」圖。

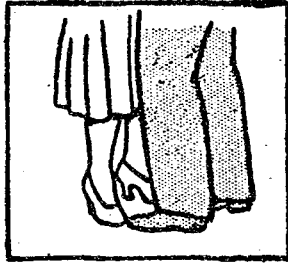
(四) 停頓

此種步法，為八拍，或二準格；更易方向的暗示，在於每一準格的起首一拍；女

交際跳舞術

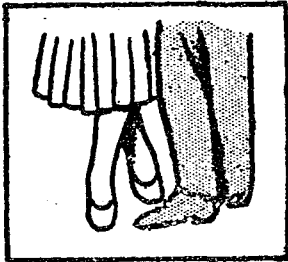


(九十四圖)



一圖。

(十五圖)



子的步法，大概與男子相似；祇在首半第三節裏，當男子二足交叉時，女子可將右足並於左足，或將右足交叉於左足的後面。

這箇步法，只可一次完成以後，再舞散步，或者聯步。

散步 Promenade

散步是橫行步法，當那半轉灣成就時，即刻可以舞散步哩。

(一) 左足傾向邊走，加重量於是足；參閱第一四十九

(二) 停頓；

參閱第一五十一圖

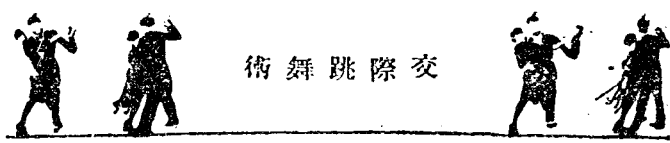
再——

(1) 右足向

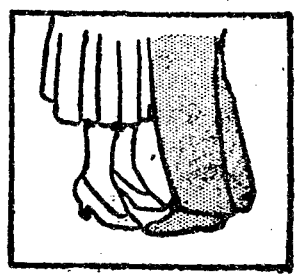
右橫走一步，數一

，加重量於右足。

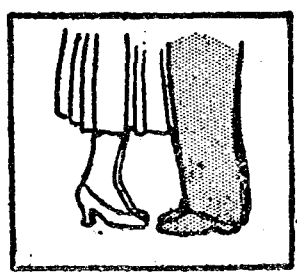
交際跳舞術



(一十五圖)



(二十五圖)



(2) 左

足向左橫走一

步，數二，加

重量於右足。

(三) 並

右足於左足，

加重量於此足，數三；參閱第一五十一圖。

(四) 停頓；參閱第一五十二圖。

散步為六拍，——首步二拍，其餘四拍。

聯步 Link Step

聯步能夠由橫走而變化為前進；此步男子動二步，而女子須

動四步。

女子的步法，完全和散步一樣，但在橫走時，祇須圓過男子



交際舞術

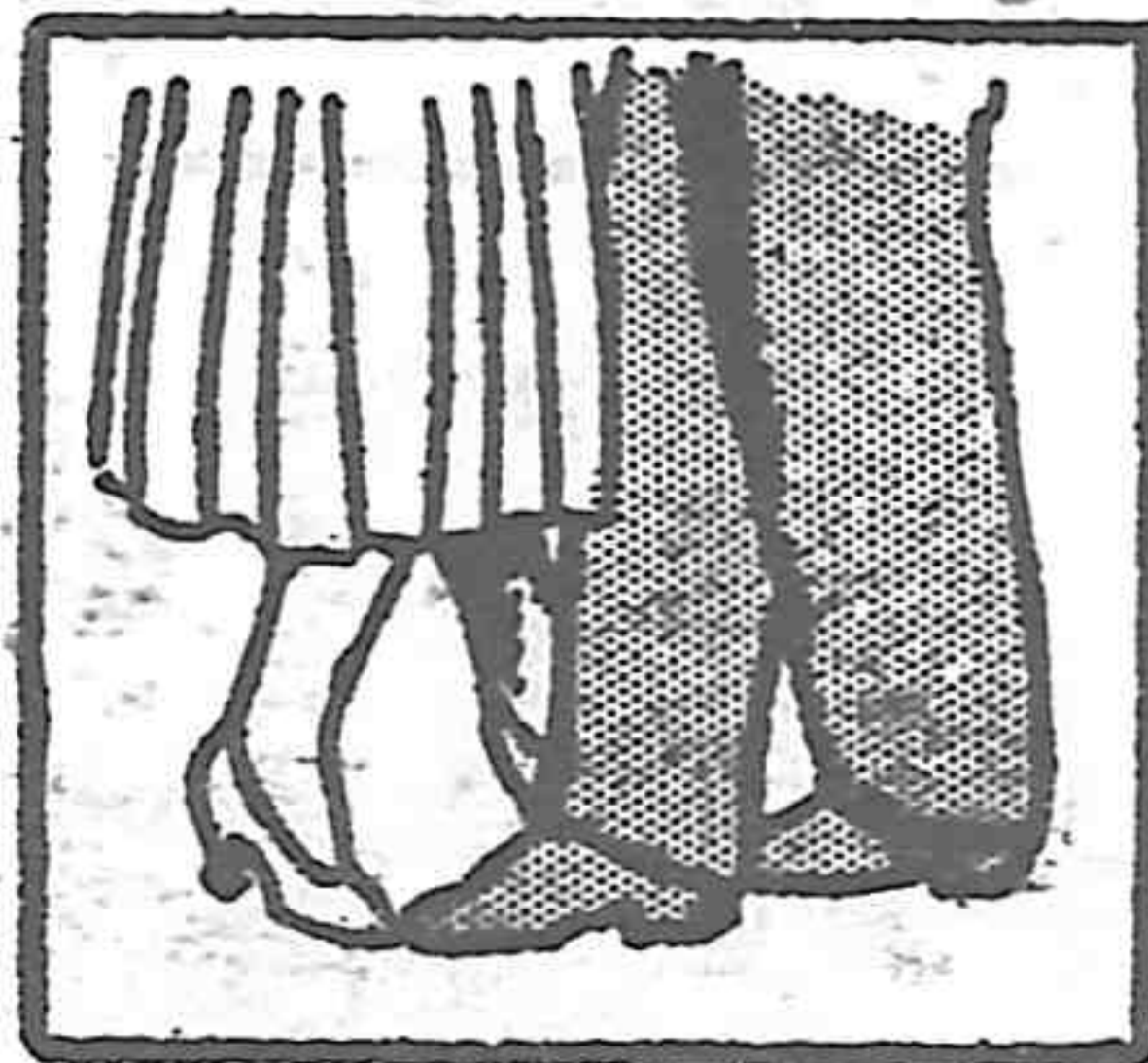


(五十五圖)

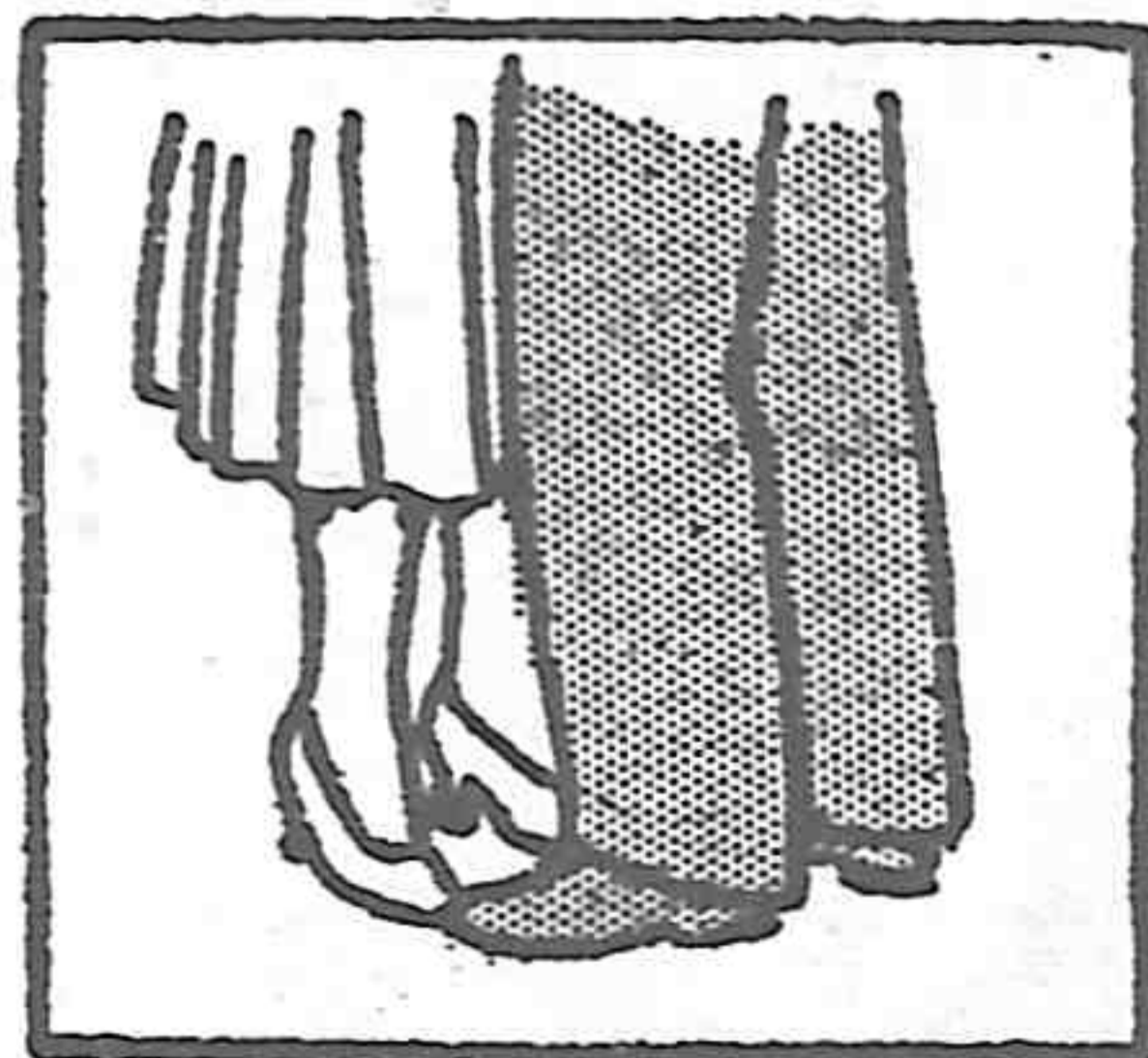
(三十五圖)



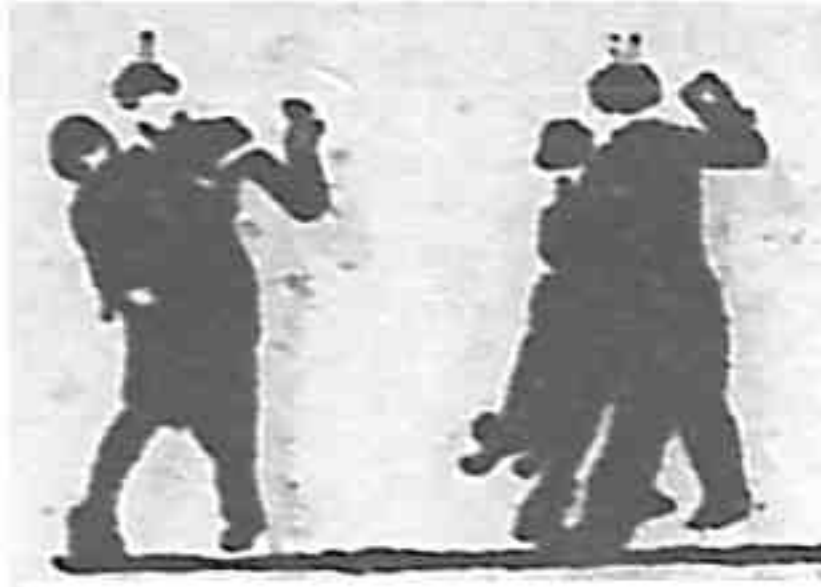
，而位置
其身體在
男子之前
以備右足
向後退。
聯步
宜用於半
轉灣後，
或散步之
後。
左足
向邊橫走



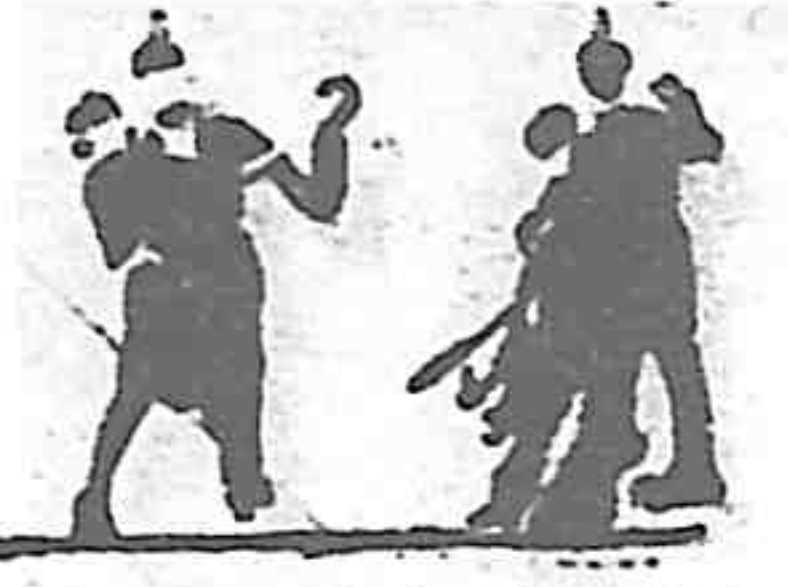
(圖五十六)



(圖五十四)



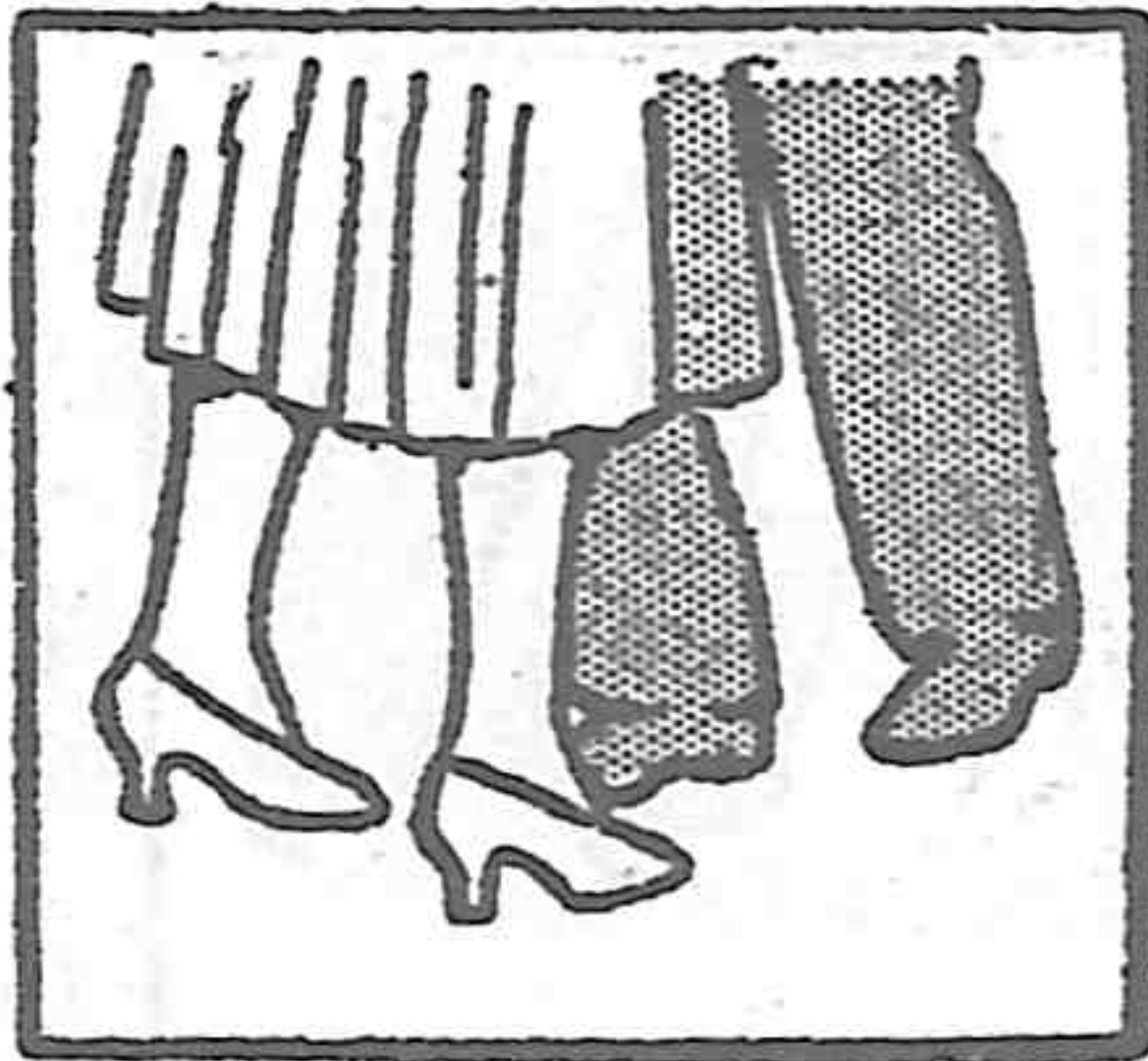
交際跳舞術



(圖五十七)



留在於
右足；
參閱第
「五十七」
五十八



(圖五十八)

，加重量於是足；參閱第一「五十三」—「五十四」圖。

(二) 停頓。

再——

(1) 右足向前走，同時加重量於右足，數一。

(2) 等候舞侶的右足圓過來；參閱第一「五十五」—

五十六」圖。

(三) 仍舊候着舞侶的左右足並齊，此時重量也還得保



交際跳舞術



(九十五圖)



圖。 (四) 頓，不 過雖然 停頓，



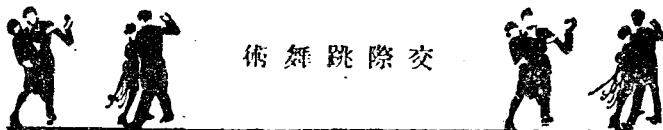
(圖六十)

地位却要站準，右足支持着重量，左足在後直立；女子在男子的正面前方，足並齊，雙方均須有再行走動的預備；男子左足先進，女子右足先退；參閱第一五十九「六十」圖。聯步每一回舞一次，共六拍，首步二拍，其餘四拍。以上的步法，雖早分述各節之中，但是仍要混合引用。

法國式唐鈞舞中之變化 French Tango Variation

左手轉灣 Left Hand Turn

交際跳舞術



此灣動六步，一共八拍子，開步時足要並齊——

(一) 向左轉，左足走一實步，加重量於是足，數一。

(二) 右足向前跨一短步，身體左傾，迴旋二足，至轉成一半灣，重量由右足支持，數二。

(三) 左足退後，交叉於右足的前面，如第三之半轉灣，數三。

(四) 停頓，數四。

由此——

(一) 向左轉，右足退後，重量加於右足，其足趾向內旋，數一。

(二) 左足圓而前進，加重量於是足，數二。

(三) 右足伸直前進，加重量在是足，數三。

(四) 足部保留原位，暫作停頓，再以左足繼續前走。



此種步法，可以任意引用。

第七章 耶爾或耶爾白露絲舞 Yale or Yale Blues

耶爾白露絲舞，乃是美利堅創行的舞蹈；係將舊白露絲舞，Old Blues 唐鈞舞，Tango 却爾斯登舞，Charleston 黑底舞，Black Bottom 由這幾種舞混合起來，細加參證，效法節取，纔產生這箇舞蹈。

這箇耶爾白露絲舞，是非常平穩的，而又美觀，易學，音樂可沿用舊白露絲舞的音樂；舞以慢步，其確實的時間，爲每分鐘是三十四與四十準格。

應當謹記下列四箇要點：——

- (一) 舞以平足，不用足趾，重量要大部分在後腿上。
- (二) 當作傾倚動作的時候，主動力不在膝部的一曲一直；只須將上半身或左或右的傾倚，使得膝部跟着灣曲。

交際跳舞術



(三) 重量輪流着運輸到兩腿上。
(四) 舞爲慢步，每步二箇拍子；若然動作有了快慢，那麼拍子就得作比例的增減。

基本的五種步法列下：——

(一) 走動步，Walk 此步和那唐鈎舞，舊白露絲舞相似
(二) 邊滑步，Side Chasée 則與舊白露絲舞的滑步相似。

(三) 羽閃步，Feather Twinkle 這箇步法，是根據於狐步舞中的那種羽步。

(四) 邊散步，Side Promenade 和唐鈎舞的散步相類

(五) 左手轉灣，Left Hand Turn 乃是混合了華爾茲



交際跳舞術



舞的反轉灣，和唐鈞舞的半轉灣，而構成這箇左手轉灣，

走動步 Walk

動步時雙足並齊，不能距離分開；可任意先動左足或右足，祇向前進，每步二拍；同時身體作或左或右的偏斜傾倚狀態，而膝部就隨着灣曲；參閱第一六十一圖。

邊滑步 Side Chassée

此步在走動時引用，當在右足上前之時——

(一) 右足邊走，



(二十六圖)



(一十六圖)



但是要稍爲向前一點；全身重量，也傾注於右足；參閱第六十二圖。

(二) 左足提起來，將近右足，就立時運輸重量到左足上；數二。

(三) 右足再微向前面橫走，重量仍由是足支維。

(四) 左足拖曳着到右足，重量仍加於右足不動，數四；當那左足靠近右足時，可以前進繼續走動。

此步四拍子，可以隨意重複；但是，動步却是右足先於左足

羽閃步 Feather Twinkle

這箇步法，也在走動時纔引用的，不過是先動左足罷了；在舞侶的右側面，當左足上前之時——

(一) 左足向舞侶的左側走出，重量亦移至左足；參閱



交際跳舞術



(三十六圖)

第一六十三圖。



右足不移動；

(四) 再以左足後退，乃移重量於左足。

(五) 右足退後，重量復移回是足；然後可以再用左足繼續走動了。

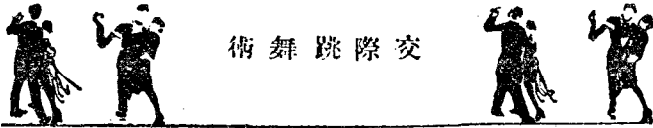
此步起首三步，是二拍子；末後二步，一步一箇拍子。

邊散步 Side Promenade

(二) 右足作同式的步法，向舞侶的左側走出，重量仍移在右足上。

(三) 左足再在舞侶的側邊行走，重量在

交際跳舞術



所謂邊散步，乃是橫行的步法；左足先起步，也是適用在走動的時候。

於走動的時候，先轉一箇四分之一的轉灣，當右腳上前時，始合用此步法——

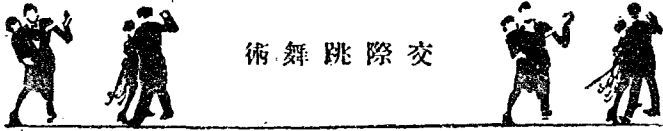
(一) 左足橫行走一長步，重量由是足負之；數一，二。

(二) 右足再同樣的橫走；交叉到左足前面，數三，四，重量移諸此足。

(三) 左足橫行走一短步，加重量於左足；數一。

(四) 右足再同樣的橫走，交叉到左足前面，重量移交右足擔負；數二。

(五) 左足再橫行走一長步，同時復加重量於是足，將身體傾倚左側；數一，二。



動作。

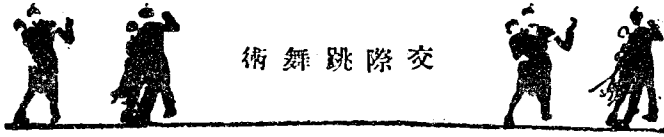
- (六) 足部保留着原位，將身體仍須傾側，重量加到右足，數三，四；於是再轉動起來，用左足，舞下列的三步：
- (一) 左足向前走動，加重量於此足；數一。
- (二) 並右足於左足，重量加之右足；數二。
- (三) 左足向前走，加重量於此足；數三。
- 由此再用右足繼續走動；這箇步法，亦不妨任意引用他。

左手轉灣 *Left Hand Turn*

左手轉灣，也是在走動時應用的步法，並且也是左足開始先走動的時間，正當左足將要上前的時候——

- (一) 向左稍傾側，左足望前走，加重量於此足，足趾向外旋轉；數一。
- (二) 右足望前走一短步，同時迴旋二足，完成一半轉

交際跳舞術



灣形，重量則在右足；數二。

(三) 左足朝後退一小步，交叉於右足的右面，左足須在右足之前，重量在左足；數三。

(四) 停頓。

由此再行稍作顛搖之步，用——

(一) 向左稍多轉，以右足跨一小步，加重量於是足；數一。

(二) 足部保留原位，迅速地運輸重量從右足到左足；數二。

如此——

(一) 右足再走一小步，加重量於此足；數一。

(二) 左足橫走，移重量至是足；數二。

(三) 並右足於左足，復移重量到右足上；數三；參閱

術舞跳際交



(四十六圖)

第一「六十四」圖



，同時再向前轉，用右足繼續走動。

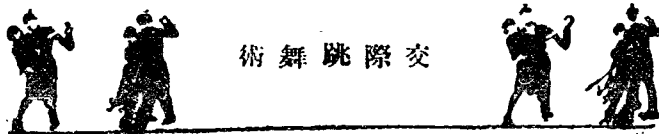
這箇步法，沒有規定的限制，引用可一如己意；至於女子的步法，和男子完全相同，祇於第三步，當男子交叉二足時，女子可並右足於左足，這是值得留意的哩。

耶爾白露絲舞中之變化 *Vale Blues Variations*

複散步 *Double Promenade*

(四) 足部保留原位，停頓；數四。

由此再走動起來，形式完全如前述的散步中之三步，以左步，右步，左步，並齊的那種開走法；每步一拍子



先以五步，舞一平常的邊散步；由此——

- (一) 右足橫行後退，加重量於此足；數一。
- (二) 並左足於右足，加重量於左足；數二。
- (三) 右足交叉在左足的前面橫行，加重量於是足；數三。
- (四) 停頓。

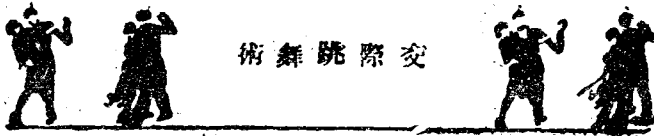
然後，當左足上前時——

- (一) 左足望前走一實步，加重量於此足；數一。
- (二) 並右足於左足，移重量至右足；數二。
- (三) 左足再向前走，加重量於是足；數三。
- (四) 二足站立原位，停頓；數四。

如此可以再用右足來走動，做其他的步法。

第八章 平面卻爾斯登舞 Flat Charleston

交際跳舞術



發源此舞的，是南阿美利加洲的黑種人，這是佢們獨擅的舞蹈；舞的時候，迅躍高跳，那種不羈的狀態，足以表示非常的浪漫；因此，嘗有多數的藝術家，看見了這種舞蹈，不由的愛悅起來；就效法他們，學着在舞場中跳舞；因為舞態激烈，最容易侵犯他人的行動，所以頗受社會人士的反對，并且絕端加以禁阻；但是，佢稟賦着獨具的美素，並未因此而遭消滅；其後逐漸加以改革，將從前的魯莽動作，盡行除去，就成為現代交際舞的一種；雖然在極擁擠的舞場裏，也可以優遊而作此舞，於是，便為各界所讚許，歡迎，往日反對的痕跡，早已銷滅無形了；這樣一來，所以便稱為平而卻爾斯登舞了。

他的節奏的特質，是在膝部上的直，曲，不在脚步上的跨越；時間為四分之四，與那狐步舞有些類似；節奏每分鐘約五十二，和六十一單格；所以亦可謂為狐步舞中變化的一種呢；當音樂



奏得慢的時候，舞狐步舞，——即每分鐘在四十八準格間，——
奏快時，舞卻爾斯登舞，——即五十八與六十準格。

他有四箇要點，須格外注意：——

(一) 動作都用平足，不用足趾，尤其不可用足向四周
蹴踢。

(二) 重量大半加於腿部，每一腿爲四拍子；在行動前
進時間，重量在腿部，每一腿只二箇拍子。

(三) 其重音 Accentuate 在於第一拍和第三拍上。

(四) 節奏的符合，係在膝部的一直一曲，並不在足趾
的四向亂跳。

他有五種基本步法：——

(一) 前進與後退步，Forward and Backwards Step

(二) 邊至邊，Side to Side

交際舞術



(五十六圖)



(一) 右足望前走一自然步，加重量於是足；數一；參閱第一「六十五」圖。

(二) 足部與重量保留原位；數二；參閱第一

「六十六」圖。

(三) 並左足於右足

，重量的大部分，仍在右

(三) 走動步，Walk
 (四) 轉灣，Turn
 (五) 邊步，Side Step
 前進與後退步
 Forward and Backwards Step
 動步先將足並齊。



(六十六圖)

交際舞術



(八十六圖)

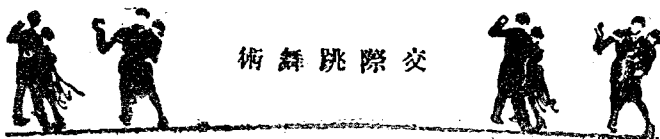


足；數三；參閱第一「六十
七」圖。
(四) 足部與重量，
保留着原位；數四；參閱
第一「第六十八」圖。
再重複一次，但是要用左
足先動。



(七十六圖)

(一) 左足向後退一
自然步，加重量於是足；
數一。
(二) 足部與重量，
依照原位；數二。
(三) 並右足於左足



足。

，重量仍在左足；數三。

(四) 足部和重量，維持原位；數四。以後可任意動作，重複這箇步法的樣式，只須記着，前進以右足，後退以左足就得啦。

邊至邊 Side to Side

此步也是前進式，由一邊到另外一邊；動作之先，宜並齊雙

(一) 右足向邊走，加重量於此足；數一。

(二) 停頓，足部和重量都在原位，數二。

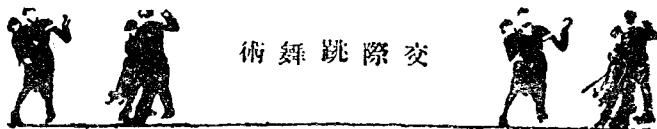
(三) 並左足於右足，重量依然在右足；數三。

(四) 重量及足部，保留原位，停頓；數四。

再重複一次，此次以左足向又一邊移動。

(一) 左足向邊走，加重量於此足；數一。

交際跳舞術



並齊，然後開步。
這箇步法，要挺直前進；足部常並齊，挨次舉動；先將足部

走動步 Walk

- (二) 停頓，保留重量與足部的原位；數二。
- (三) 右足並到左足，重量無須移動；數三。
- (四) 足部和重量，仍在原位，停頓；數四。

- (一) 右足上前進行，重量傾向是足；數一。
 - (二) 停頓，但是重量和足部，須保留原位；數二。
 - (三) 左足並到右足，重量不必移離原位；數三。
 - (四) 重量和足部，仍留原位；數四。
- 再重複一次，不過此次爲左足先動。

- (一) 左足望前走，加重量於是足；數一。
- (二) 重量，足部，都留原位；數二。



(三) 並右足於左足，重量仍留左足；數三。
(四) 足，重量，還是維持原狀不動；數四。
由此，可以再繼續走動，左足，右足，挨次移動。

轉灣 Turn

轉灣的步法，完全如前進，和後退各步相同；祇在第一步上的時候，以右足稍向右轉，向外旋；又如第一步後退，以左足向右轉，向內旋。

當在轉一箇灣，或在轉動時，那動作不拘多少，可以任意而行。

邊步 Side Step

此步是橫行式的，動步時，雙足並齊而橫行。

- (一) 左足向邊走，加重量於此足；數一。
- (二) 足部和重量，保存原位，停頓；數二。

交際跳舞術



(三) 右足交叉到左足的前面橫行，重量移到右足；數

三。

(四) 足與重量，仍保留原位，停頓；數四。

由此——

(一) 左足再向邊走，加重量於此足；數一。

(二) 足部及重量，仍保留着原來位置，停頓；數二。

(三) 並右足到左足，重量不離原位；數三。

(四) 足部在原位不動，將重量移交右足支持；數四。

再用左足動作，重複此式的步法。

女子的步法，和男子的絕端相反；這種種的步法，於任何方式中，都可以任意引用的。

現在將各種步法的練習課，——三課，——分述如下：——

第一練習課。動作時膝部挺直，雙足並齊。

交際跳舞術



(一) 動步。

(二) 停。

(三) 動。

(四) 停。

第二練習課。動作時足仍並齊，而灣曲膝部。

(一) 動步。二膝挺直。

(二) 二足保留着原位，二膝灣曲。

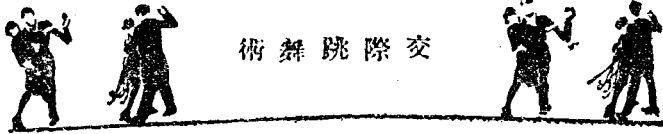
(三) 並攏兩足，二膝挺直。

(四) 雙足在位置上，二膝灣曲。

第三練習課。動作時足部並齊，膝須灣曲，足趾向內旋。

(一) 走動，二膝挺直，二足外旋。

(二) 停，二膝灣曲，二足內旋。



(三) 二足並齊，二膝挺直，二足外旋。

(四) 停，二膝彎曲，二足內旋。

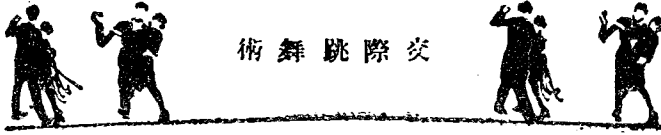
第九章 黑底舞 Black Bottom

黑底舞也是黑色人種的舞蹈，創始在南阿美利加洲的卡羅列拉；Carolina 當黑人充當奴隸的時代，曾經搗泥爲磚，以足頓踏磚上，而符合其一種自然的節拍，那就是現在流行於舞場中的黑底舞了；不過搗泥爲磚時，必先置之於黑色的托板上，這就是所以稱爲黑底的原因呵。

此舞雖然自成一式，但是亦可稱爲狐步舞變化中的一種；舞的態度也很悅目；他底節拍的動作，在於膝部的挨次曲直；步法更簡單易學；時間爲四分之四，節奏是每分鐘三十六，和三十八單格。

下列有三箇要點——

交際跳舞術



- (一) 用平足來動作，重量交換運輸於兩足。
 - (二) 當一膝伸直的時候，一膝必須彎曲。
 - (三) 走動的時候，上半身須稍向兩旁搖傾。
- 三種基本的步法：——

- (一) 複步。Double Walk
- (二) 單步。Single Walk
- (三) 邊散步。Side Promenade

複步 Double Walk

此步有四箇拍子，助步時要將雙足並齊，左右得以任意自定

- 數一。
 - (一) 右足向前走一小步，膝部彎曲，重量加於左足；
 - (二) 停頓，重量，足部，都守着原位；數二。

交際舞術



(九十六圖)



(三) 右足再望前走一小步，膝部仍作灣曲，重量不必移動，仍在左足；數三。

(四) 足部保留住原位，運其重量，從左足以至右足，同時左膝灣曲，右膝伸直。

重複為同式的動作一次，此次由左足先動，膝稍灣曲着，重量加之右足；尤須注意的，起首三拍，重量加在左足，末後一拍，便在運輸重量到右足的時候。

單步 Single Walk

這種也是前進步，兩足隨意先動，未動前足部並齊

(一) 右足望前走，膝部灣曲，重量在左足；

術舞跳際交



(十七圖)



數一；參閱第一「六十九」圖。

(二) 足部守住原位，重量移向右足，右膝伸直，左膝灣曲；數二；參閱第一「七十」圖。

重複作此動作，但是要左足先動。

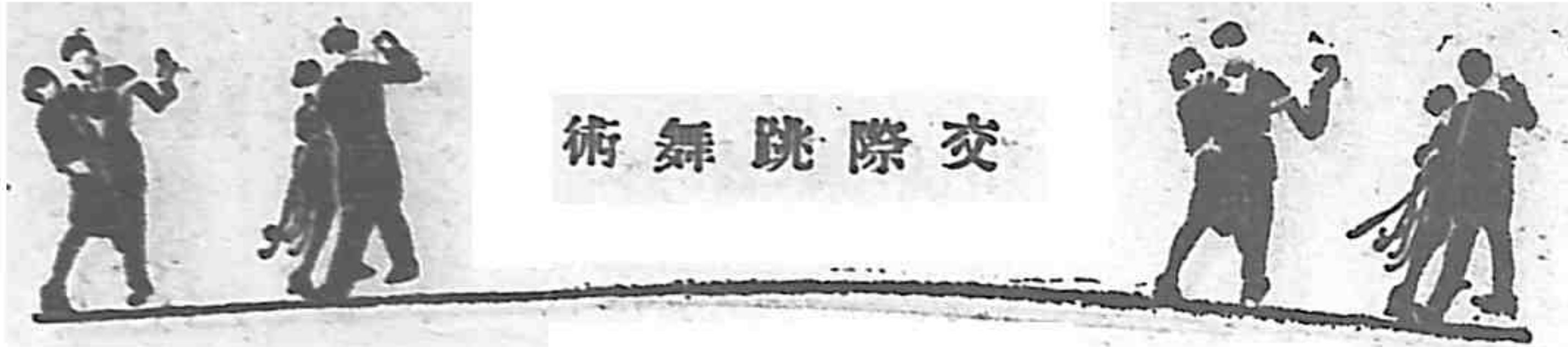
(三) 左足望前進，膝部灣曲，重量在右足；數三；參閱第一「七十一」圖。

(四) 足部保守原位，重量移至左足，同時左膝伸直，右膝灣曲。



(一十七圖)

交際跳舞術



(二十七圖)

凡熟諳了複步和單步以後，舞時可以混合應用；譬如用二三次複步，而插入搓以單步，再舞那種邊散步。

邊散步 Side Promenade

邊散步是橫行的，起步時足須並齊。

(一) 左足橫行一箇小步。左膝灣曲，重量在右足；數一；參閱第一「七十二」圖。

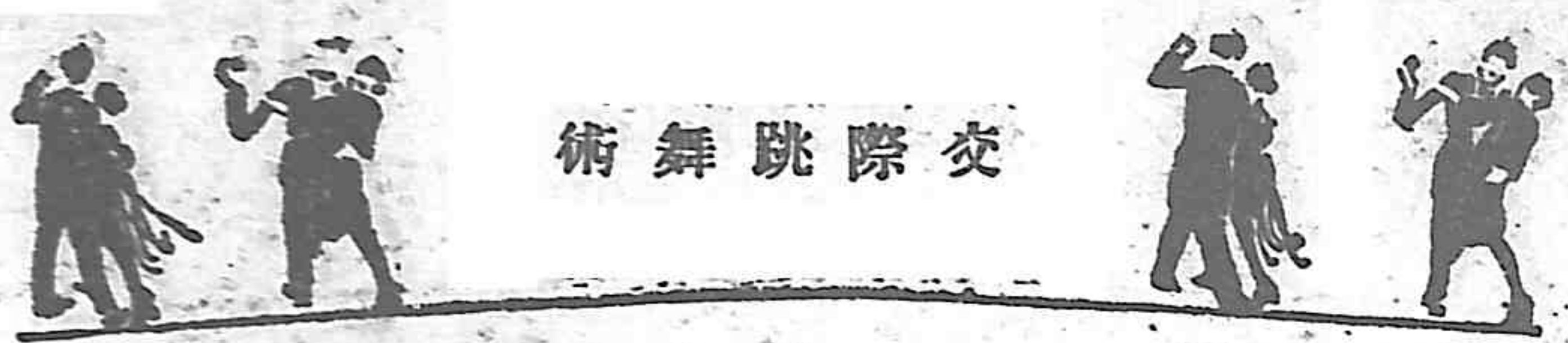
(二) 保留足部，重量，的原位；數二；參閱第一「七十
三」圖。

(三) 重量仍在右足，左足橫行走一小步，左膝依然灣曲；數三；參閱第一「七十四」圖。

(四) 重量移至左足



交際跳舞術



(圖七十四)

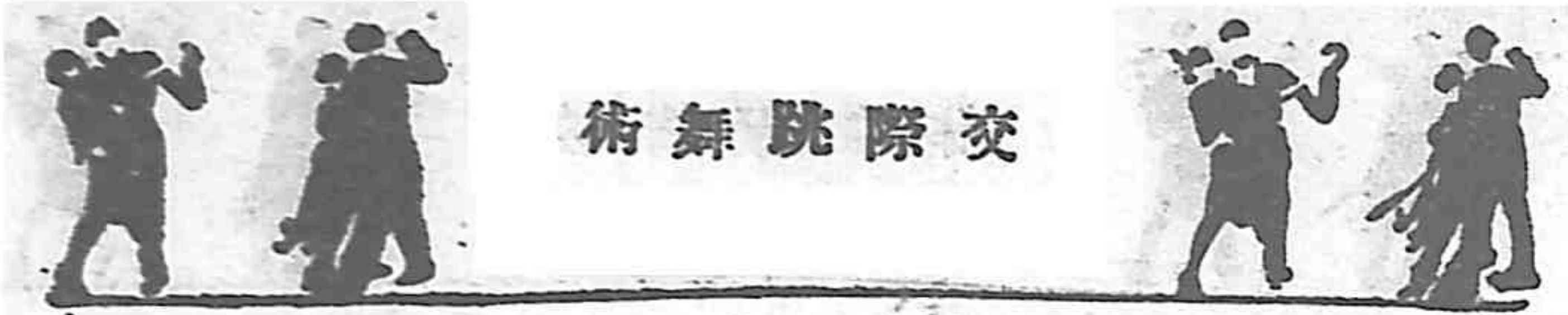


，足部守住原位，同時左膝伸直，右膝彎曲；數四；參閱第一「七十五」圖。
 (五) 重量仍在左足，並右足於左足，右膝仍彎曲，左膝伸直；數五；

(圖七十五)



(三十七圖)



(六十七圖)

參閱第一「七十六」圖。



(六) 足部保留原來原置，右膝伸直，左膝彎曲，同時移重量於右足；數六。

由此，可以再任意重複，各步法雖逐段分述，然可任意混用，不拘何式；女子步法，和男子完全相反。

由走動步易為散步由邊散步易為走動步之法

當舞複步和單步，而欲易為邊散步時，祇須向右轉一四分之一之灣，當那右足上前時，就可用左足橫行作邊散步法。

若要易邊散步為走動步，那麼可以在左足橫行時，變為前進作複步，或者單步。



黑底舞中的變化 Black Bottom Variations

複式邊散步

Double Side Promenade

此步亦為橫行步，用八拍子，動步前，足部並齊，橫行。

(一) 左足橫行走一小步，左膝灣曲，右膝伸直，重量在右足；數一。

(二) 保留重量與足部的原位；數二。

如此，再走三箇快步，每步一拍子；橫行以左，右，左步，當此步法完成時，重量須仍在右腿，膝部伸直，左膝灣曲，再加重量於左足，同時左膝伸直，右膝灣曲；足部並不移動。

右足並於左足，但不加重量於是足，右膝灣曲。

足部不動，祇移重量自左足，以至右足，同時左膝灣曲，右膝伸直，至此，這箇步法始告完成。



此步亦能隨意重複行之；女子的步法，完全和男子相反。

第十章 特萊白拉舞 *Frebba*

發明此特萊白拉舞的，其人名阿爾白脫；Albert舞的名稱，就是阿爾白脫自己所定；因為產生未久，所以尙未能普及於舞場之中；節拍是根據於舊式的 *Mazurka* 舞，步法是酌取現代的步法，混合而成。

其要點列下：——

- (一) 舞用平足，當在動作時，足跟須離開地板。
- (二) 步法在正確的時間之中，作平均的分離。
- (三) 重量的大部分，加於前腿。

五種基本步列後：——

- (一) 走動步。Walk
- (二) 右手轉灣。Right Hand Turn



(三) 左手轉灣。Left Hand Turn

(四) 散步。Promenade

(五) 前聯步。Chilo

走動步 Walk

走動步就是前進步，雙足隨意先動，不過足部須並齊。

(一) 右足望前走，並由是足支持重量；數一。

(二) 左足邊走前進，重量移至是足；數二。

(三) 並右足於左足，重量加諸右足；數三。

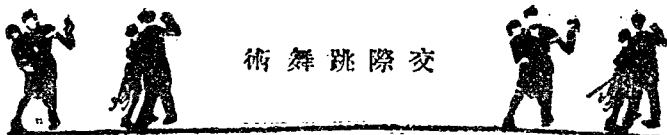
再重複行此步法一次，以左足先動——

(一) 左足望前走，加重量於此足；數一。

(二) 右足邊走前進，重量移至是足；數二。

(三) 左足並靠右足，加重量於左足；數三。

不妨再任意重複動作這種步武。



右手轉灣 Right Hand Turn

這箇轉灣，和華爾茲舞的六步動作相同；（但脚步宜平均。）
（動步用右足；參閱前面見過的第「二十二」等圖之步法。）

左手轉灣 Left Hand Turn

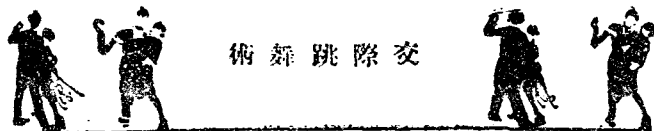
這箇轉灣的動作，是九拍子，八步，一停頓；或是三箇準格；起步先得將雙足並齊。

（一）左足望前走，同時身體向左而稍傾側，加重量於此足，足趾外旋；數一。

（二）右足上前，仍傾側於左邊，同時旋轉二足，完成一箇半轉灣的形式，重量加於右足；數二。

（三）如同華爾茲舞中的左足交叉於右足前的方式，重量移在左足；數三。

由此——



(一) 右足向後退一小步，加重量於是足；數一。

(二) 再以左足交叉於右足之前，重量移至左足；數二。

(三) 重量，步位，都在原位，停頓；數三。

由此——

(一) 右足朝後退一步，向左轉，加重量於此足，足趾內旋；數一。

(二) 左足橫走，加重量於是足；數二。

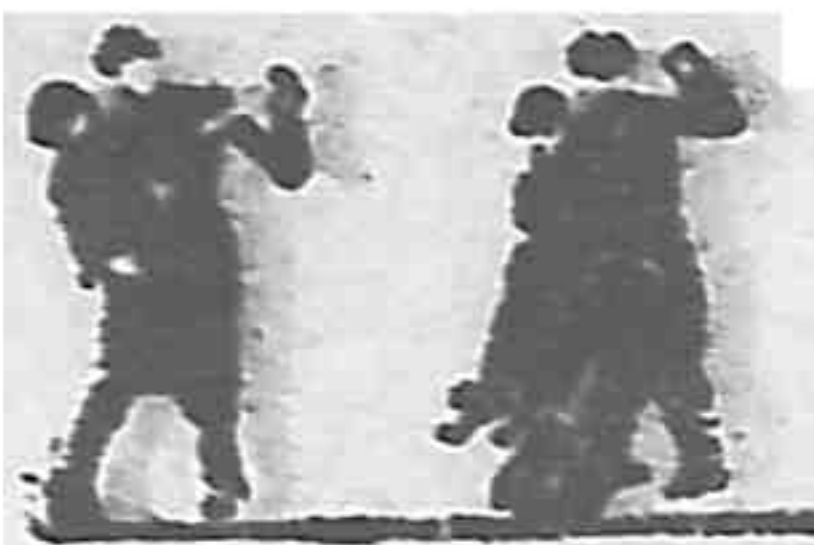
(三) 並右足於左足，加重量於右足；數三；於是這左手轉灣成功了；然後再舞散步。

散步 Promenade

這散步有六拍，或二箇準格；一步一拍。

(一) 左足向邊走，加重量於是足；數一；參閱第一七

交際跳舞術



(圖七十七)



十七圖。

(二) 右足交叉左足的前面而橫行，加重量於此足；數二；參閱第一七十八圖。

(三) 並左足於右足

(圖七十八)



(圖七十九)





(十八圖)



，右足在前而橫行，重量加之左足；數三；參閱第「七十九」

「八十」圖。

由此——

(一) 右足向邊橫走，加重量於是足；數一。

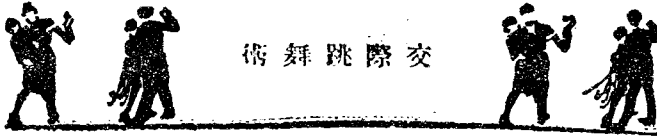
(二) 左足再橫走，移重量於此足；數二。

(三) 並右足於左足，加重量於右足；數三。

如此，散步就告完成了；這散步可以任意重複，以左足先動而橫行。

前聯步 Ohio

此步的前進，二足可以任意先何那一足，共三步，每步一拍；雙足並齊，然後動步，——



(一) 右足上前，加重量於是足；數一。
(二) 左足上前，重量移於是足；數二。
(三) 右足交叉於左足後，重量加於右足；數三。
由此再重複一次，左足先動（在前者）……

(一) 左足望前走，加重量於是足；數一。
(二) 右足上前，加重量於此足；數二。
(三) 交叉左足於右足之後，重量移至左足；數三。

這箇步法，不妨任意重複行之；其中的各步法，雖分晰講述，但也可以變通辦理，引用於任何的方式裏面；女子步法，完全和男子相反；只是當男子的一足，交叉於前面的時候，那麼女子的一足，須交叉於後。

第十一章 一步舞 One Step

一步舞和狐步舞的步法方式，無甚殊異；時間為四分之一，



每分鐘的節奏，是五十八與六十二準格。

基本步法如下——

(一) 走動步。Walk。

(二) 右，左手開轉灣。Right Hand and Left Hand Open Turn
走動步多於其他的步法，每步一拍子。

此舞漸成爲過去的舞式，人們也不甚注意及之；在今日的舞場中，視作無足輕重的舞術。

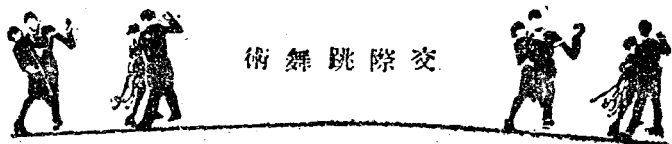
若熟諳狐步舞的人；當然亦能此舞；現在所要說的，就是此舞的反轉灣，（左轉灣）完全與右手轉灣相反；即男子在第五，第六，兩步時，不將雙足並齊；而女子則不將雙足交叉；各種轉灣，全爲大轉灣。

第十二章

快步舞或快狐步舞

Quick Step or Quick Fo

x-Trust



此舞的音樂極快，時間大約同「狐步舞」，或「卻爾斯登舞」差不多；節奏每分鐘爲五十一和六十二準格；步法，是將「慢狐步舞」，「卻爾斯登舞」，「黑底舞」等的一部分快動作混合起來；其不同的地方，就是「黑底舞」和「卻爾斯登舞」，膝部須略彎曲，而「狐步舞」則腿部伸直罷了。

假使熟諳上述的三種舞術，那麼快步舞間直無須多習哩；舞的時候，以混合愈多愈佳。

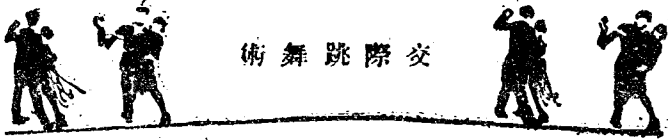
第十三章

派沙多不爾舞

Paso Doble

派沙多不爾舞的時間爲八分之六，跨小的脚步，重量活潑的運輸於兩腿；舞的時候，不拘用任何的方式；他的基本步法是一走動步；用平足走極小之步，膝作彎曲而寬弛。

如「耶爾白爾絲舞」中之邊滑步，此舞也可以引用；不過須以小步，向左以左足，向右以右足；一步一拍，由走動時而變化。



他的轉灣，卻似「華爾茲舞」中的右手轉灣，也是小步的

步一拍子

此舞又名西班牙一步舞，Spanish One-Step 現在猶未能普及於舞場哩。

第十四章 白露絲舞 Blues.

白露絲舞，亦創行於南阿美洲的黑種人；時間為四分之四，每分鐘節奏，三十四與四十二準格；方式和「耶爾白露絲舞」相似；其中惟一要點，則此舞一步一抖足，一步一曲膝；這一邊，那一邊的輪流動作；但是白露絲舞的步法，與「耶爾白露絲舞」的步法，內中也稍有出入。

要點列下：

- (一) 動作用平足，重量大部分在前足。
- (二) 動作為前進，膝部由這一邊，那一邊的輪流作抖



動狀態。

(三) 每步二拍子，一拍動作，一拍停頓。

四種基本步法如後：——

(一) 走動步。Walk

(二) 三步。Three Step

(三) 三步滑步。Three Step Chasse

(四) 四分之一轉灣。Quarter Turn

走動步 Walk

此步與「耶爾白露絲舞」的走動步差不多，在走動的時候，當此足超越彼足的前面之時，須將膝部抖動，身體作比例式的傾倚，每步二拍子；動時數一，二，三，四。

二拍子 Three Step

此步在走動時，用左足先起，當左足上前時：——



交際舞術



「耶爾白露絲舞」中之滑步——

在作此步以前，須先動三步；當右足移動時，舞一邊滑步如

三步滑步 Three Step Chasses

- (一) 左足走一實步，加重量於是足；數一。
 - (二) 並右足於左足，移重量至是足；數二。
 - (三) 左足再向前走，重量仍加是足；數三。
 - (四) 停頓。
- 由此復以左足繼續走動。

四分之一轉灣 Quarter Turn

此步是於走動時用的，向左轉一四分之一的轉灣，於是再回



交際跳舞術



(一十八圖)

至右方；當左足上前時……



十二圖。

(三) 右足趨邊走，

加重量於是足；數三；參

閱第一八十三圖。

(四) 足部保留原位

，停頓；數四；



(二十八圖)

(一) 向左轉，以左
足向左走，同時加重量於
是足，足趾外旋；數一；
參閱第一八十一圖。
(二) 足部留原位，
停頓；數二；參閱第一八

術舞跳際交



(四十八圖)



由此——

(一) 左足退後，向
右轉回，加重量於是足，
左足趾內旋；數一；參閱
第一「八十四」圖。

(二) 右足在左足沿
走過，加重量於是足；數二。



(三十八圖)

(三) 左足望前走，
加重量於是足；數三。

(四) 停頓，由此再
走動。

右，左手的轉灣，參照「
狐步舞」的原則，也可引用



；其異點即每一步二拍。

上述各步法，可任意動作，不拘何式。

女子步法，完全與男子相反。

第十五章 尾聲

各種交際舞的法則，方式，大概都已說盡了；要學習跳舞的人們，而深苦未得其門徑者，那麼看了此書，是否可以成功呢？當答之曰：不，不，決計沒有這般容易的；跳舞雖屬娛樂性質的事情，學他果然不難，但是，恐怕很難精進吧！這樣說來，此書豈非成爲無裨實用了麼？那也未必，假使有志學舞者，依照本書的方法做去，我敢擔保，也不必說什麼無師自通的話，總之必可學成，而瞭然明白跳舞的種種情形，能到舞場裏去跳舞，那是沒有疑義的呵；如其不以略知皮毛自滿，肯下深切的工夫，勤慎的摩研練習，就更好啦；或許以此而達到成功的目的，也是說不定



的咧；要知道能用一分力量，即得一分的成績，這全在乎學者的出以恆心，持之毅力，實地試驗，永矢勿懈，庶幾收效宏大，豈非常人所得淺測哩。

舞術中尚有其他各式的變化，步法，誠非寥寥數語所能包括詳盡，更非口述筆書所能達意，惟有心領神會，熟而生巧。

再者本書所記，是普通的，基本的，步法；勿論何種方式，必須不背這箇最低的限度，此點爲學者的唯一目標，正確方針；希望諸君時時謹記毋忘，方不致誤入歧途呢！最緊要的，是切勿自作聰明，矜奇標異，爲種種不規則的怪步，以求炫耀於人；如此，適足遺笑方家，令旁觀者齒冷，這是何苦呵？

還有學者的姿勢是純正了，舞術是熟諳了，但在舞時，恰須時時更易動作，時時混合步法，以增美觀；每見多數舞者，舞時輒作平直的動作，不知變化，或一味前進，或只向後退，或……

際 跳 舞 術



這樣，未免太覺呆板吧！

本書的原作者，是三士卡沙尼 Santos Casani氏；原名爲「交際舞自修法」；此書於一千九百廿七年，在英國出版；所以講的舞術，頗極新穎之至。

卡氏爲意大利人，一千八百九十三年，生於南阿非利加洲；一千九百十五年，始至英國，後來就在英國創設一箇跳舞學校，以渠所學，貢獻給社會人士，所以現在，幾無一人不知卡氏爲跳舞學教授了。

原書不尙空談學理，專注重於實際方面；而且一步一圖，尤能令人可以按圖索驥，依法從事習練，不至茫無頭緒，這真是本書的特長呵！

跳舞是陶冶性情的遊戲，當然有益無害，不過長日沉迷其中，實非所宜。



現在附帶的寫幾行，雖不涉本書的範圍，但卻爲一般跳舞所應注意的，就是——

舞時不得半途中止。

舞時遇見熟人，不可停頓而與之作談話。和自己的妻子，或女友到舞場中去，假使有人要求與己妻，或女友同舞，你不得表示拒絕，或因而發生酸素作用。

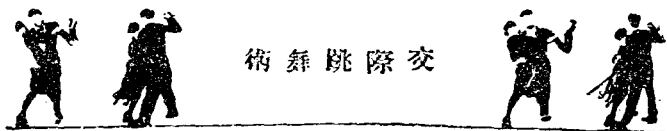
備有舞女的舞場，最好不要攜帶舞伴同去；苟欲攜帶己妻，或女友去同舞，還是到沒有舞女的舞場裏去爲妙。

舞時無論任何一方面，或有不熟諳舞術的，那麼嫻熟者應該指導他，不能因其不善舞而鄙棄之。

舞時不慎而誤踏人足，或衝撞他人，應向其人謝過。

原書在英出版，故述及者，都屬英國盛行的舞蹈；餘若美，法，……等國流行的跳舞，可就沒有列入哩。

交際舞術



上海舞場中常見的諸舞，目下只有「狐步」，「華爾茲」，「白露絲」，「御爾斯登」，「唐鈞」，「等幾種；其中以「狐步舞」最爲普遍，「唐鈞舞」舞的很少；至於「黑底」，「特萊白拉」，「派沙多不爾」，這幾種在上海的舞場中，尙未一見哩。

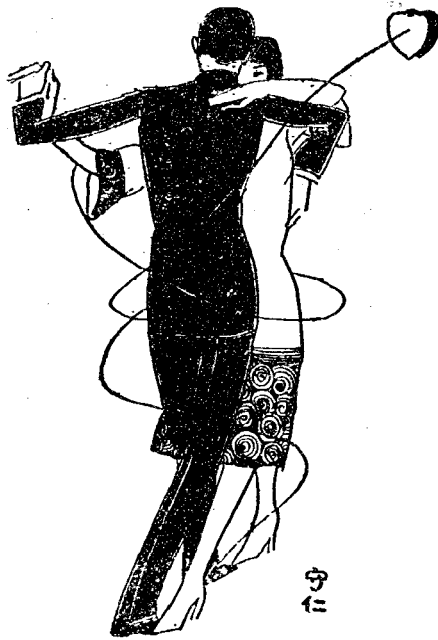
關於「交際舞術」的話，是說完了；不過我們自問對於跳舞一道，說來慚愧，確實沒有深切的研究過，現在貿然很大膽的譯成是書，腹內又沒有什麼好的才學，足以輔助是書的描寫精神，所以我們自承是書的內容，未免太草率些吧；假使修詞方面，或有失於檢點的疎忽地方，以至有辭不達意的弊病，這是要請格外寬恕和原諒的呵！



交際跳舞術



交際跳舞術終



中華民國十七年七月出版
中華民國十八年六月再版



分發行所

廣州長沙口
漢口平沙口
北平楊梅竹
遠東樓
汕頭至平中樓
路路北街

大東書局

總發行所

大東書局
上海四馬路中市

印刷者

大東書局
上海愛文義路一〇〇號

發行者

大東書局

譯著者

黃志誠
林默

交際舞跳術(全一册)

(每部定價大洋一元)
(外埠酌加郵費匯費)

7582

7A9
24.50 40
57